

7 Tipps wie du Tofu zur Geschmacksbombe machst



Bei Tofu teilen sich bekanntlich die Meinungen. Die einen können mit dem „Bohnenquark“ nicht viel anfangen und die anderen verwenden ihn einfach für alles: beim Backen, für Dressings und Dips, als Brotbelag, Suppeneinlage oder krossgebratener Snack. Auch ich habe Tofu lange unterschätzt und ein bestimmtes, ziemlich klischeehaftes Bild im Kopf gehabt – für mich war Tofu nicht mehr als ein weiß-gräulicher, wabbeliger Sojablock, mehr oder weniger geschmacks- und geruchslos.

Zu Unrecht hängt ihm der Ruf an, fad zu schmecken. Tofu hat definitiv Geschmackspotenzial, entscheidend ist nur die richtige Zubereitung. Und sollte er doch geschmackslos auf deinem Teller landen, dann könnte es, aber ich sage das mit Wohlwollen, am Koch liegen, der ihn zubereitet hat. Damit das nicht passiert, habe ich ein paar Tricks parat, wie dir Tofu garantiert schmackhaft gelingt.

Tofu zubereiten: Vorbereitung ist die halbe Miete

Tofu ist nicht gleich Tofu

Je nach Gericht und Vorhaben, ist die Wahl des passenden Tofus der erste Geling-Schritt. Wie bei so vielen Sachen gilt auch hier: je frischer, desto besser. Da nicht jeder ein Asia-Geschäft um die Ecke hat, das seinen Tofu selber herstellt, sind die vorhandenen Sorten aus dem Supermarkt eine gute Alternative. Am bekanntesten sind:

- **Seidentofu** - hat eine zarte, glatte Oberfläche. Weil er

so schön weich ist, sogar fast puddingartig, lässt er sich gut pürieren und eignet sich besonders für Desserts, Smoothies, Dips und Suppen oder zum Verfeinern von Saucen.

- **Naturtofu** - hat im Gegensatz zu Seidentofu eine leicht unebene Textur und ist mit kleinen Löchern versehen. Das Schöne ist, dass du ihn gut in Streifen und Würfel schneiden, mit den Fingern zerbröseln und nach Lust und Laune würzen, panieren sowie marinieren kannst. Danach lässt er sich dann als Tofu-Steak kross anbraten, frittieren oder als morgendliches Rührtofu auf den Tisch bringen.
- **Geräucherter Tofu** - bringt gleich ein rauchig-würziges Aroma mit, das wunderbar zu verschiedenen Pfannengerichten, auf Brot, in Eintöpfen, und, und, und passt. Zudem ist es eine ideale Alternative, wenn es mal schneller gehen muss und man keine Zeit findet, seinen Tofu selbst zu marinieren.

Flüssigkeit raus, Geschmack rein

Gerade wenn du Tofu braten oder frittieren möchtest, ist es wichtig vorab möglichst viel Flüssigkeit herauszudrücken. Das funktioniert am besten, indem du ihn zwischen mehrere Stücke Küchenpapier legst und mit einem dicken Buch oder Gegenstand beschwert für mindestens 10 Minuten liegen lässt.

Je mehr er an Flüssigkeit verliert, desto krosser lässt er sich später anbraten und nimmt mehr Geschmack von Gewürzen und Marinade an. Apropos Marinade - du wolltest ihn doch hoffentlich marinieren, oder?

Tofu marinieren - Der Schlüssel zum Geschmack

Das A und O bei Tofu-Gerichten ist eine ordentliche Portion Würze. Besonders kräftige Aromen wie Knoblauch, Ingwer und Curry sind ideal, aber auch Kokosmilch, Zitronensaft oder Sojasauce. Probier' einfach verschiedene Gewürze aus, auch wenn Tofu aus Asien

7 Tipps wie du Tofu zur Geschmacksbombe machst

stammt, müssen es nicht nur asiatische sein.

Ein besonderer Tipp: verzichte bei deiner Marinade auf Öl. Da es sich wie ein Film über den Tofu legt und er auch noch nach dem Pressen viel Flüssigkeit beinhaltet, können die Aromen und Gewürze nicht so gut eindringen.

Gib stattdessen lieber noch etwas mehr Limettensaft oder Essig dazu. Danach musst du dich dann ein bisschen in Geduld üben, denn die Marinade sollte mindestens vier Stunden einziehen können. Die Marinade im Anschluss aber nicht wegschütten, du kannst sie später noch verwenden. Ist dein Tofu dann fertig mariniert, geht der Rest aber ganz fix von der Hand.



Kokos-Weizen mit mariniertem und gebackenem Tofu

Jetzt geht's an den Herd – so wird Tofu schön kross

Ein Mantel aus Stärke

Der erste Trick, wie dein Tofu goldbraun und knusprig wird, ist Stärke. Sie nimmt die restliche Flüssigkeit im Tofu auf und lässt ihn wunderbar bräunen und kross werden. Einfach vor dem Braten einmal kurz von allen Seiten in Mais-, Kartoffel-, oder Weizenstärke wenden und dann ab damit in die Pfanne.

Aber nicht in irgendeine Pfanne.

Die richtige Pfanne verwenden

Am besten gelingt dir Tofu in einer beschichteten Antihaft-Pfanne, denn am Pfannenboden festzukleben ist Tofus liebstes Hobby. Eine Pfanne mit guter

Beschichtung ist deshalb für ein knusprig-braunes Tofu-Vergnügen schon mal sehr wichtig, aber noch nicht alles.

Tofu braten: am besten heiß und fettig

Zwei weitere Erfolgsfaktoren für krossgebratenen Tofu sind genügend Öl und eine hohe Temperatur beim Braten. Hier solltest du darauf achten Öl zu verwenden, das für Braten bei hoher Hitze geeignet ist. Aber da lassen sich auch gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Verwendest du zum Beispiel Sesam- oder Kokosnussöl für die Zubereitung, bringst du gleichzeitig noch einen nussigen oder süßlich-exotischen Geschmack an deinen Tofu.

Ist die Pfanne auf Temperatur gebracht, geht alles recht fix. Es genügt, den Tofu von jeder Seite für ein paar Minuten zu braten, schon ist er außen kross, aber innen noch schön weich. Perfekt als Suppeneinlage, zum Snacken mit einem Dip oder in Gemüsepfannen.

Nach dem Würzen ist vor dem Würzen

Viel hilft nicht immer viel, aber in diesem Fall dürfen es gerne etwas mehr Gewürze sein. Direkt nach dem Braten kannst du noch etwas von der aufgehobenen Marinade über den Tofu geben. Das verstärkt die Aromen und sorgt für den letzten Feinschliff. Damit die Marinade besser haften bleibt, kannst du sie nun mit ein bisschen Öl mischen oder mit frischen Kräutern zu einem lockeren Pesto pürieren.