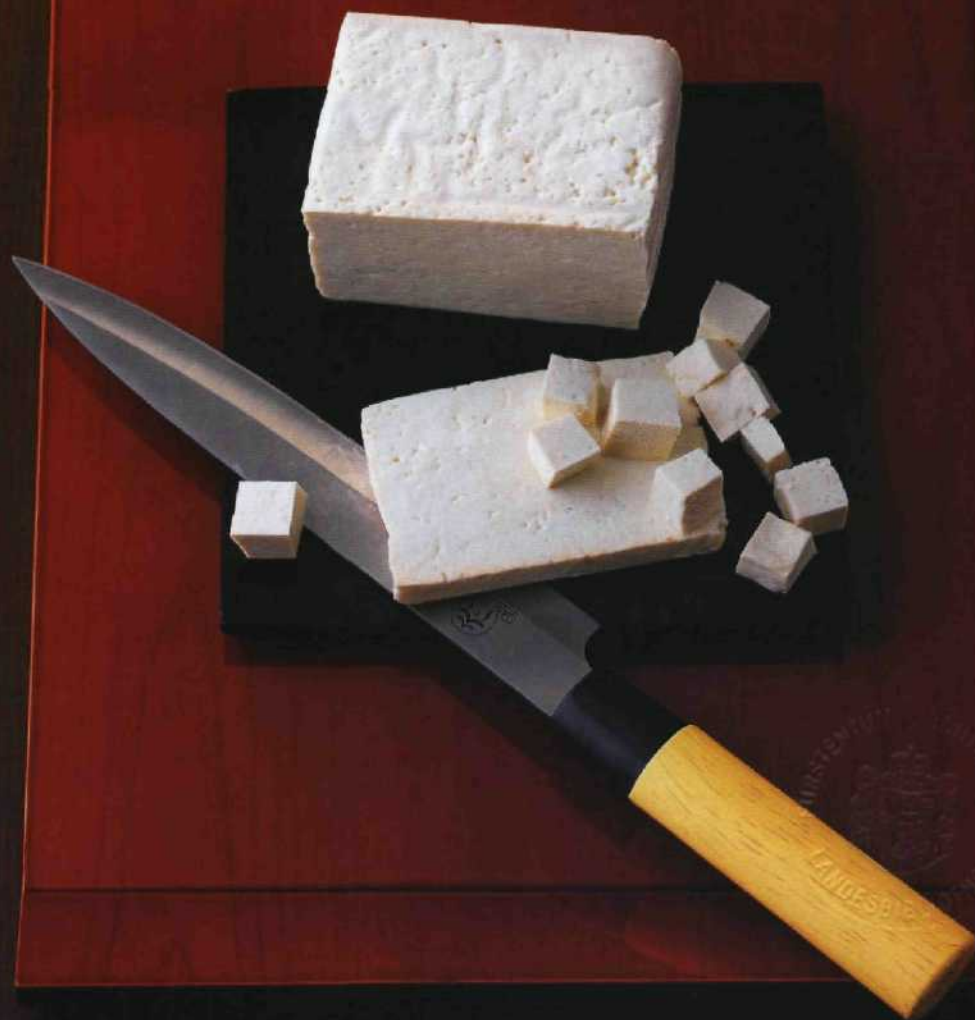
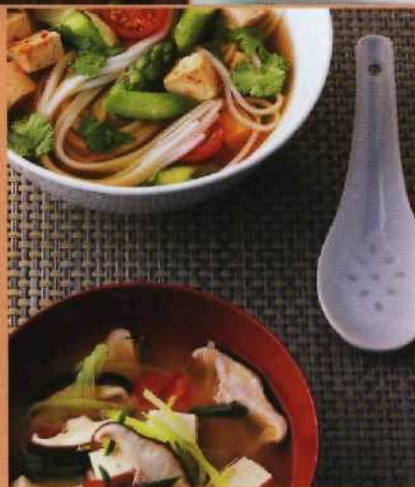


Tofu und Soja



AUTORIN: CORNELIA SCHINHARL | FOTOGRAF: JÖRN RYNIO



Praxistipps

- 4 Tofu – ganz pur bis aromatisch geräuchert – alles zu Herstellung, Sorten und Einkauf.
- 5 Tofu & Co. wollen gerne richtig behandelt werden. Wie, erfahren Sie hier.
- 6 Die bunte Welt der Sojaprodukte: Porträts von Tempeh über Granulat und Sprossen bis Sojasauce.
- 64 Feines, das bestens zu Tofu & Co. passt: würzige Beilagen für viele Gelegenheiten.

Umschlagklappe hinten:
Marinaden für Tofu
Sojasprossen selbst ziehen

Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie
für die perfekte Sojaküche

- 60 Register
- 62 Impressum

Rezepte

8 Raffinierte Kleinigkeiten

- | | |
|--|---|
| 9 Sojasprossen-Puffer | 17 Tofu-Nuss-Aufstrich |
| 10 Räuchertofu-Sandwiches | 17 Scharfer Tofuaufstrich |
| 10 Tofu-Burger | 18 Ananas-Tofu-Salat mit Zwiebeln und Minze |
| 12 Räuchertofu-Carpaccio | 18 Blattsalate mit gebratenem Tofu |
| 12 Tempeh-Frites | 20 Cremige Brokkolisuppe |
| 15 Reispapierrollen mit Chilidip | 23 Scharfe Reismudelsuppe |
| 16 Sojasprossensalat mit Huhn und Gemüsestreifen | 23 Misosuppe mit Tofu |

24 Pikantes zum Sattessen

- | | |
|---|---|
| 25 Tofu und Zuckerschoten in Kokosmilch | 34 Gratinierte Tofubällchen |
| 26 Gefüllte Tofuschnitten | 37 Frittiertes Tofu mit Joghurtsauce |
| 28 Sojabratlinge | 39 Wokgemüse mit Tempeh |
| 28 Tofu-Gemüse-Pflanzerl | 39 Tempeh-Curry mit Kürbis |
| 30 Paniertes Tofu mit Tomatensalat | 40 Tofuklößchen in Kapernsauce |
| 32 Tofu mit Erdnüssen | 42 Spaghetti mit Sojasugo |
| 32 Tofu in Ingwersauce | 42 Knuspernudeln mit Tofu |
| 33 Tofu mit schwarzen Bohnen und Hack | 45 Brokkoli-Kürbis-Topf mit Würstchen |
| 34 Gebrillter Tofu | 45 Linsen mit Pilztou und Zitronensauce |
| | 46 Chilikraut mit Räuchertofu und Mango |

48 Süße Verführungen

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 49 Sojamüsli mit Honig und Nüssen | 54 Frühlingsrollen mit Granatapfel |
| 50 Erdbeerdrink | 56 Brösel-Zimt-Tofu mit Rotweinzwetschen |
| 50 Bananen-Schoko-Shake | 57 Tofu-Nuss-Pflänzchen |
| 51 Tofu-Beeren-Creme | 57 Tofu mit Amarettohaube |
| 51 Früchte mit Kokossauce | 59 Tofu-Schwarzbrötchen-Klößchen mit Erdbeeren |
| 52 Sojamousse mit Mangosauce | |
| 52 Bananen-Tofu-Eis mit Ingwer | |