

# Inhalt

<b>Liebe vor dem ersten Biss – der Tofu und ich</b>	<b>9</b>	<b>Streetfood</b>	<b>73</b>
<b>Basiswissen</b>	<b>13</b>	Räuchertofu-Mandel-Aufstrich	75
Die Sojabohne, Nummer 1 bei den Nährstoffen	15	Liptauer	75
Sojaprodukte – Übersicht	16	Miso-Zitronen-Butter	77
Soja – Problem und Lösung zugleich	22	Kürbis-Miso-Aufstrich	77
Soja ohne Reue – Anbau in Europa	25	Sandwichtofu Zwiebel-Balsamico	79
Viel Lärm um nichts:		Tofumayonnaise –	81
Sojamythen und Irrtümer	34	Ingwer-Limetten-Mayo	81
Soja aus Europa –		Herzhafte Tofuburger	83
vom Acker bis ins Kühlregal	43	Tempehchips	85
<b>Grundrezepte</b>	<b>57</b>	Tomaten-Aprikosen-Ketchup	85
Sojamilch	59	Wrap mit Smoky-Paprika-Tofu	87
Tofu selbst machen	61	Salsa picante	87
Fermentierter Tofu	65	Tempehkebab	89
Frosti-Tofu	67	Sesamsoße	89
Sojajoghurt	69	Sommerrollen	91
Veganer Quark	71	Pikanter Pflaumendip	91
Veganer Quark mit Nussmus	71	Natto-Pancakes	93
		Ingwer-Knoblauch-Dip und Zitronen-Karotten	93
		Empanadas mit Paprika-Soja-Hack	95
		Empanadas mit Pilzen, Lauch und Tofu	97
		Tomatenbrote mit Dijontofu	99

<b>Salate</b>	<b>101</b>	Wurzelgemüsesuppe mit sechs Gewürzen	143
Cremiges Kräuterdressing	103	Haselnussrahm	143
Orangen-Miso-Dressing mit Sesam	103	Kokos-Pilz-Suppe mit Frosti-Tofu	145
Melonen-Gurken-Salat mit fermentiertem Tofu	105	Nudelsuppe mit Knusperbällchen	147
Feldsalat mit Räuchertofu und Senfdressing	107	Minestrone	149
Veganer Wurstsalat mit Tomaten-Paprika-Salsa	109	Grüne Misosuppe	151
Spargelsalat mit Seidentofu und Frühlingskräutern	111	Knoblauch-Miso-Suppe – Chili sin carne	151
Brokkolisalat mit Sesam-Miso-Tofu	113	Kohlsuppe mit Brattofu	155
Rote-Bete-Salat mit Birne und Nussdressing	115	Dashi	157
Zucchini-Couscous-Salat mit Kräutern	117	<b>Aus aller Welt</b>	<b>159</b>
Granatapfeltofu	117	Kokoscurry mit Knuspertempeh	161
Spitzkohlsalat mit Veggiegrammeln	119	Gemüsetajine mit Frosti-Tofu	163
Blitzkimchi	119	Blumenkohl mit Misokruste	165
Fenchel-Grapefruit-Salat und Tempehknusper	121	Chiles en nogada – Gemüsepilaw mit würzigem Veggiehack	171
Schwäbischer Kartoffelsalat mit gebratenem Räuchertofu	123	Barbecuetempeh mit Schnittlauchdip	173
Radieschensalsa mit Kresse	123	Riesenkartoffelchips	173
Edamamesalat mit Tomatenvinaigrette	125	Thai-Tofu mit grüner Currypaste	175
Natto und Apfeldressing	127	Pilztofu und Gemüse	177
<b>Suppen &amp; Eintöpfe</b>	<b>129</b>	Wirsing mit Kräuter-Nuss-Füllung aus dem Dampf	179
Kürbis-Quitten-Suppe	131	Paprikasoße	179
Minutenbouillon mit Seidentofu	133	Gebackene Auberginen mit Misocrema	181
Edamame-Cremesuppe mit Minze	135	Tofu-Kokos-Bällchen	183
Tomaten-Sesam-Dip	135	Pfirsichchutney	183
Misosuppe basic	137	Sesam-Sherry-Tofu auf Zitronengemüse	185
Misoramen mit gebratenem Sesamtofu	139		
Erbsensuppe mit Räuchertofu-Croûtons	141		

---

**Wie bei Oma 187**

Spinat-Tofu-Knödel aus dem Dampf	189
Pfifferlinge in Miso-Sahne	189
Frosti-Schnitzel	191
Völlig falscher Hase	193
Gebeizter Brattofu „Halali“	195
Apfelrotkohl	195
Geschnetzeltes Stroganoff mit Pilzen	197
Pikanter Flammkuchen mit Birne und Räuchertofu	199
Omas Kohlrouladen mit Tempeh	201
Paprika-Tomaten-Soße	201
Bauernschmaus – Bratkartoffeln mit Räuchertofu	203
Königsberger Klopse in Kapernsoße	205
Tofurostbraten in Zwiebel-Weißwein-Soße	207
Kartoffelstampf	207
Riesige Neujahrsbrezel	209

---

**Pasta 211**

Spaghetti mit Tomaten-Miso-Sugo	213
Zucchininudeln mit Pestotofu	215
Spaghetti „veggienese“	217
Spaghetti mit Tomatensalsa und fermentiertem Tofu	219
Woknudeln mit Sesamtofu	221
Fenchelpasta mit Mandel-Miso- Sahne	223
Spaghetti mit Röstgemüse-Sugo	225
Reisnudeln mit Chilitempeh und Blumenkohl	227
Lieblingslasagne	229
Tiroler Schlipfkrapfen	231

---

**Süßes 233**

Porridge mit Birnen und Zwetschgen	235
Overnight Oats mit Apfel und Beeren	235
Frühstückssmoothie mit Erdbeeren	237
Pfirsichlassie	237
Haselnuss-Miso-Bananen-Eis	239
Marinierte Ingwerkirschen	239
Aprikosencreme	241
Maronen-Mandarinen-Creme	241
Nuss-Vanille-Creme mit Erdbeeren	243
Schoko-Bananen-Mousse	245
Himbeersoße	245
Bratäpfel mit Miso-Apfel-Sahne	247
Milchreis mit Zimt, Kardamom und Ingwer	249
Reis für Prinzen und Prinzessinnen	249
Crêpes – der zarte Klassiker	251
Gebratene Nektarinen mit Vanillecreme	251
Polsterzipf – süße Täschchen	253
Himmlicher Heidelbeerkuchen	255
Flaumiger Hefeteig	255
Sahnetorte mit Erdbeeren	257
Schoko-Miso-Kuchen mit Haselnüssen	259
Flammeriemuffins mit Kirschen	261
Käsekuchen mit Pfirsichspalten	263
Die Apfeltarte meiner Tante Klara	265
Mürber Hefeteig	265

---

**Ein herzliches Dankeschön an 266**

---

**Rezept- & Stichwortverzeichnis 267**