

Inhalt

Liebe vor dem ersten Biss – der Tofu und ich	9	Streetfood	73
Basiswissen	13	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 – vom Acker bis ins Kühlregal	43	Herzhafte Tofuburger	83
Grundrezepte	57	Tempehchips	85
Sojamilch	59	Tomaten-Aprikosen-Ketchup	85
Tofu selbst machen	61	Wrap mit Smoky-Paprika-Tofu	87
Fermentierter Tofu	65	Salsa picante	87
Frosti-Tofu	67	Tempehkebab	89
Sojajoghurt	69	Sesamsoße	89
Veganer Quark	71	Sommerrollen	91
Veganer Quark mit Nussmus	71	Pikanter Pflaumendip	91
		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

Salate	101		
Cremiges Kräuterdressing	103	Wurzelgemüsesuppe mit sechs Gewürzen	143
Orangen-Miso-Dressing mit Sesam	103	Haselnussrahm	143
Melonen-Gurken-Salat mit fermentiertem Tofu	105	Kokos-Pilz-Suppe mit Frosti-Tofu	145
Feldsalat mit Räuchertofu und Senfdressing	107	Nudelsuppe mit Knusperbällchen	147
Veganer Wurstsalat mit Tomaten-Paprika-Salsa	109	Minestrone	149
Spargelsalat mit Seidentofu und Frühlingskräutern	111	Grüne Misosuppe	151
Brokkolisalat mit Sesam-Miso-Tofu	113	Knoblauch-Miso-Suppe –	151
Rote-Bete-Salat mit Birne und Nussdressing	115	Chili sin carne	153
Zucchini-Couscous-Salat mit Kräutern	117	Kohlsuppe mit Brattofu	155
Granatapfeltofu	117	Dashi	157
Spitzkohlsalat mit Veggiegrammeln	119		
Blitzkimchi	119	Aus aller Welt	159
Fenchel-Grapefruit-Salat und Tempehknusper	121	Kokoscurry mit Knuspertempeh	161
Schwäbischer Kartoffelsalat mit gebratenem Räuchertofu	123	Gemüsetajine mit Frosti-Tofu	163
Radieschensalsa mit Kresse	123	Blumenkohl mit Misokruste	165
Edamamesalat mit Tomatenvinaigrette	125	Chiles en nogada –	167
Natto und Apfeldressing	127	Gemüsepilaw mit würzigem Veggiehack	171
		Barbecuetempeh mit Schnittlauchdip	173
		Riesenkartoffelchips	173
		Thai-Tofu mit grüner Currysauce	175
		Pilztofu und Gemüse	177
		Wirsing mit Kräuter-Nuss-Füllung aus dem Dampf	179
		Paprikasoße	179
		Gebackene Auberginen mit Misocreme	181
		Tofu-Kokos-Bällchen	183
		Pfirsichchutney	183
		Sesam-Sherry-Tofu auf Zitronengemüse	185
Suppen & Eintöpfe	129		
Kürbis-Quitten-Suppe	131		
Minutenbouillon mit Seidentofu	133		
Edamame-Cremesuppe mit Minze	135		
Tomaten-Sesam-Dip	135		
Misosuppe basic	137		
Misoramen mit gebratenem Sesamtofu	139		
Erbsensuppe mit Räuchertofu-Croûtons	141		

Wie bei Oma	187	Süßes	233
Spinat-Tofu-Knödel aus dem Dampf	189	Porridge mit Birnen und Zwetschgen	235
Pfifferlinge in Miso-Sahne	189	Overnight Oats mit Apfel und Beeren	235
Frosti-Schnitzel	191	Frühstückssmoothie mit Erdbeeren	237
Völlig falscher Hase	193	Pfirsichlassie	237
Gebeizter Brat豆腐 „Halali“	195	Haselnuss-Miso-Bananen-Eis	239
Apfelrotkohl	195	Marinierte Ingwerkirschen	239
Geschnetzeltes Stroganoff mit Pilzen	197	Aprikosencreme	241
Pikanter Flammkuchen mit Birne und Räuchertofu	199	Maronen-Mandarinen-Creme	241
Omas Kohlrouladen mit Tempeh	201	Nuss-Vanille-Creme mit Erdbeeren	243
Paprika-Tomaten-Soße	201	Schoko-Bananen-Mousse	245
Bauernschmaus –		Himbeersoße	245
Bratkartoffeln mit Räuchertofu	203	Bratäpfel mit Miso-Apfel-Sahne	247
Königsberger Klopse in Kapernsoße	205	Milchreis mit Zimt, Kardamom und Ingwer	249
Tofurostbraten in Zwiebel-Weißwein-Soße	207	Reis für Prinzen und Prinzessinnen	249
Kartoffelstampf	207	Crêpes – der zarte Klassiker	251
Riesige Neujahrsbrezel	209	Gebratene Nektarinen mit Vanillecreme	251
Pasta	211	Polsterzipf – süße Täschchen	253
Spaghetti mit Tomaten-Miso-Sugo	213	Himmlischer Heidelbeerkuchen	255
Zucchininudeln mit Pestotofu	215	Flaumiger Hefeteig	255
Spaghetti „veggienese“	217	Sahnetorte mit Erdbeeren	257
Spaghetti mit Tomatensalsa und fermentiertem Tofu	219	Schoko-Miso-Kuchen mit Haselnüssen	259
Woknuedeln mit Sesamtofu	221	Flammeriemuffins mit Kirschen	261
Fenchelpasta mit Mandel-Miso-Sahne	223	Käsekuchen mit Pfirsichspalten	263
Spaghetti mit Röstgemüse-Sugo	225	Die Apfeltarte meiner Tante Klara	265
Reisnuedeln mit Chilitempeh und Blumenkohl	227	Mürber Hefeteig	265
Lieblingslasagne	229		
Tiroler Schlipfkrapfen	231		
		Ein herzliches Dankeschön an	266
		Rezept- & Stichwortverzeichnis	267