

INHALT

Soja, die Powerbohne für die Ernährung

Welchen Produkten kann ich vertrauen?	12
Was steckt in der Sojabohne?	13
Bioaktive Wirkstoffe	13
Die heilenden Wirkungen auf den Menschen	14
Die Vielfalt der Sojaprodukte	17
Würzsaucen und Würzpasten	27
Sojakeime und Sprossen	30

I. Salate und Vorspeisen

Drei verschiedene Löffelhappen zum Aperitif	35
Tofu-Salat	37
Sojabohnen-Salat	38
Salat von Sojabohnen und Mungobohnenkeimen	39
Tomaten-Tofu-Terrine	40
Königliches Omelett	42
Feurige Tofuwürfel	43
Gefüllte Champignons	44
Gefüllte Weinblätter mit Safran-Aioli gratiniert	46
Frittata mit Tofu und Champignons	47
Tofu-Bratlinge	48
Auberginen-Tofu-Tortilla	49
Kleine Fleisch-Tofu-Bällchen	50
Bagels mit Sojabohnenkeimen	51
Bagels mit Mungobohnenkeimen	52
Toast mit Mungobohnenkeimen	52

2. Saucen, Dips, Beilagen und Brotaufstrich

Gong-bao-Sauce	53
Ingwersauce	54
Chilisauce	54
Soja-Ingwersauce	54
Sojasauce	55
Kokosmilch-Sauce	55
Koriander in Sojaöl	55
Kräuteröl	56
Tomatenöl	57
Trüffelöl	58
Rotwein-Schalotten	58

	Marinierte Frühlingszwiebeln	58
	Petersilienwurzel-Auflauf	59
	Mohrrüben-Auflauf	60
	Tofu-Brotaufstrich	61
	Tofu mit Pesto	61
	Süßer Brotaufstrich 1 und 2	62
3. Suppen		
	Kalte Tomatensuppe	63
	Reissuppe mit frischem Koriander	64
	Lauchsuppe	65
	Hühnersuppe mit Bohnenkeimen	66
	Pilz-Sojabohnen-Suppe	67
	Tofu-Spinat-Suppe	68
	Gemüsesuppe mit geschroteten Sojabohnen	68
4. Hauptgerichte		
	Geräucherte Tofuscheiben mit bunten Paprikaschoten	69
	Tofu-Auflauf mit Kräutern der Provence	70
	Gebratener Tofu mit Katalanischer Nussauce	71
	Gebratene Tofuscheiben mit Zucchini und Tomaten	73
	Auberginen-Tofu-Auflauf	74
	Tofu in Currysauce	76
	Champignons mit Tofu	77
	Tofu-Reibekuchen	78
	Ratatouille mit Tofu	79
	Gebratene Tofuscheiben mit Mangold und Kanarischer Sauce	80
	Sojabohnen-Backlinge mit Mungobohnen und Joghurtsauce	81
	Sojabohnentopf	82
5. Desserts, Backwaren und Getränke		
	Tofucreme mit Holunder	83
	Tofucreme	84
	Tofu-Apfelaufbau	85
	Imbiss mit Trockenfrüchten	86
	Grießflammeri mit Mohn und Tofu	87
	Bananenkuchen	88
	Apfelkuchen	89
	Zwetschentarte	90
	Zwiebelkuchen	91
	Gefüllte Blätterteigtaschen mit Soja-Sabayon	92
	Sechkorn-Brot mit Tofu	93
	Vanilledrink	94

Ingwerdrink	94
Bananendrink	94
Avocado-Minze-Milch	95
Soja-Kokosmilchdrink	96
Litschi-Getränk	96
Erdbeermilch	96

6. Asiatische Gerichte

Tofu-Wakame-Suppe (Japan)	97
Dashi-Brühe	98
Miso-Suppe mit Tofu (Japan)	98
Hühnersuppe mit Tofu und Galgant (Thailand)	99
Frühlingsrollen (Asien)	100
Bohnensprossengemüse (China)	101
Mongolischer Feuertopf (China)	101
Tofu mit Gemüse (Indonesien)	103
Fischtopf mit Chinakohl (Japan)	105
Acht-Köstlichkeiten-Tofu (China)	107
Tofu in Kokosmilch (Vietnam)	108
Würziges Tofu-Gericht (Szetschuan/China)	109
Sojabällchen in Curry (Indien)	110
Fritierter Tofu mit Erdnussauce (Thailand)	112
Tofu-Curry (Sumatra/Indonesien)	113
Tofu mit schwarzen Bohnen (China)	114
Tofu und Sojabohnensprossen in Erdnussauce (Malaysia)	116
Geschmorter Schnittlauch mit Garnelen (Thailand)	117

Glossar	118
--------------------------	-----

Rezeptregister	127
---------------------------------	-----