

Inhalt

Tofu – vielseitig und gesund	6
Die Sojabohne	7
Tofu	15
Tipps, Tricks und Nützliches	20
Sojamilch selbst gemacht	24
Tofu selbst gemacht	36
Grundrezepte: Tofuvariationen	39
Grundrezepte: Tofuzubereitungen	44
Rohkost und Salate	48
Dressings	56
Saucen	60
Suppen	66
Hauptgerichte	72
Aufläufe	86
Pasteten	90
Bratlinge	96
Aufstriche	104
Partysnacks	118
Kuchen und Gebäck	130
Desserts und süße Leckereien	148
Eiscreme	160
Der Autor	170
Rezeptindex	171