

Inhalt

Einleitung

Liebe vor dem ersten Biss	8
Von den Patienten gelernt	9
Genuss trifft Gesundheit	11
Neue Leibgerichte braucht das Land	12
Vorbeugen und gesund bleiben	30
Jung und schlank bleiben	40
Soja hält die Haut jung	44
Bio-Soja – Synergieeffekt für Mensch und Umwelt	46

Drinks, Snacks, Brötchen, Wraps, Sandwiches & Dips

Xocolatl – heiße Schokolade	50
Ayurveda-Gewürztee	51
Erdbeer-Joghurt-Smoothie mit Haferflocken	52
Pfirsich-Lassie	52
Durstlöscher – Orangen-Joghurt-Flip	54
Geschüttelt und nicht gerührt – Eiskaffee-Frappé	54
Bananen-Mandel-Milch	54
Sommer-Müsli mit Melonen und Beeren	55
Räuchertofu-Mandel-Creme – Fein und trotzdem kräftig	56
„Gruß aus Thailand“ – Pikanter Brotaufstrich mit Curry und Erdnüssen	56
„Vive la Provence“ – Aufstrich mit getrockneten Tomaten, Oliven und Basilikum	58
„Tommos“ – Sesam-Dip	59
Avocado-Dip	59
Marinierter Sandwich-Tofu	60
Geröstetes Baguette mit Grill-Tofu	61
Ingwerwürzige Tofu-Mayo	61
Tomatenbrote mit Dijon-Tofu – Deftig, kräftig und alles gebraten	62
Tofu-Burger	64
Kräuter-Rührei mit Tofu	64
Steinpilz-Räuchertofu-Creme – Würziger Aufstrich für kleine Häppchen oder handfeste Brote	65
Wrap mit PimienTo-fu und Avocado	66
Salsa picante – Die Unersetzliche	66

Salate, Dressings, mariniertes Gemüse & herzhafte Sattmacher

Cremiges Tofu-Dressing – Grundrezept	70
Grasgrünes Kräuter-Dressing	70
Soße Tartar	70
Avocado-Dressing	71
Orangen-Miso-Dressing mit Sesam	71
Spargelsalat mit Basilikum-Dressing	72
Kräuterwürziger Tomatensalat mit mariniertem Seidentofu	74
Trauben-Apfel-Sellerie-Salat mit Kürbiskern-Dressing	75
Alles Würfel – Salat mit Sommergemüse und Salsa-verde-Tofu	76
Feldsalat mit Räuchertofu, Sprossen, Nüssen und Senf-Dressing	77
Kräuterknöpfe	78
Bunter Salat mit Paprika-Vinaigrette	78
Gazpacho-Salat mit gebratenem Räuchertofu	80
Spinatsalat mit Orangen, Sprossen und gebratenem Tofu	81
Ali-Baba-Tofu mit Granatapfel und Couscous-Salat	82
Couscous-Salat mit Petersilie und Minze	82
Karottensalat mit So-Yo-Dressing	84
Sprossen-Petersilien-Radicchio-Salat mit Seidentofu	84
China-Nudel-Salat mit 3 Schätzten	85
Tofu-Yaki	85
Thai-Tofu-Sticks	86
Salat mit rosa Grapefruit und Fenchel	86
Tempeh-Crispys	87
Salat mit Ananas und Zitrus-Ingwer-Dressing	87

Cremige und klare Suppen, Kraftbrühen, Miso-Suppe, Minestrone & Nudeltöpfe

Kürbis-Paprika-Cremesuppe	90
Drei-Kräuter-Pesto	90
Für den Sonntag im Frühling – Gemüsecremesuppe mit Kerbel	92
Kalte Petersilien-Lauch-Suppe	93
Blumenkohl-Cremesuppe	93
Miso-Suppe mit Tofu und Gemüse	94
Asia-Suppe mit Tofu, Shiitake-Pilzen und Brunnenkresse	94
Leicht und kräftig – Krautsuppe mit Brat-Tofu	95

Asia-Nudeltopf mit Tofu, Sprossen und Kräutern	96
Minestrone mit Frosti-Tofu und grünen Sojabohnen	98
Kokoswürzige Spinatsuppe mit Tofu	99
Mandel-Tofu-Nockerl in feiner Gemüsebouillon mit Sherry	100

Pasta, Wok-Gerichte, knusprig Gebratenes & saftig Geschmortes

Wie der Blitz – Gebratener Tomaten-Tofu mit Basilikum	104
Geschmarter Blumenkohl in Curry-Cremesoße	105
Thai-Tofu-Spießchen mit mariniertem Gemüse	106
Marinierte Auberginen, Paprika und Zucchini	106
Frosti-Tofu – Gefroren und wieder aufgetaut	108
Eine Scheibe abschneiden – Mariniertes Frosti-Tofu, paniert und gebraten	109
„Casablanca trifft Tokio“ – Marokkanischer Topf mit Couscous	110
Aus dem Backofen – Schmorgemüse mit Sesam-Tofu	111
Aus dem Dampf – Wirsingsäckchen mit Kräuter-Nuss-Füllung	112
Strahlend rot – Paprikasoße	112
Gebeizter Grill-Tofu „Halali“	114
Apfel-Rotkraut	114
Sonnentomaten-Tofu mit Gurken-Salsa	115
Für vieles gut – Gebratener Brösel-Tofu	116
Viva Mexico! Chilis enogada – Gefüllte Paprika in Grün, Weiß, Rot	117
Tofu-Kokos-Bällchen mit Wok-Gemüse	118
Aus dem Wok – Erbsenschoten und Paprika in Zitronensoße	118
Gebratene China-Nudeln mit Knusper-Tofu, Pilzen, Spinat und Sprossen	120
Spaghetti „Mamma mia“	121
Pikante Makkaroni mit gebratenem Brokkoli und Brösel-Tofu	122
Alles im grünen Bereich – Blitz-Lasagne mit Spinat und Pesto-Tofu	123
Zucchini-Kräuter-Spaghetti mit Rucola-Tofu	124
Kartoffel-Gröstl mit würzigem Räuchertofu	126
Gebratener Räuchertofu mit Kapern und roten Zwiebeln	127
Gewürzkartoffeln aus der Folie	127
Kartoffel-Tofu-Gnocchi mit geschmolzenen Tomaten	128
Knusper-Tofu – Ein Grundrezept	130
Tofu-Taschen gefüllt mit Kraut, Paprika und Kresse	131
Mini-Lauch-Quiches	132
Auberginen-Röllchen mit Zitronen-Miso-Creme	134

Gegrillter Miso-Tofu	135
Kleine Tempeh-Kartoffel-Burger	136
Tempeh-Chips mit Erdnuss-Dip	137
Grüne Bohnen, Brokkoli und Lauch in Curry-Kokos-Soße mit Tempeh-Chips Tomaten-Chutney	138
	138

Desserts, Cremes, Fruchtsalate, Kuchen, Torten & Muffins

Die allerschnellste Bananen-Erdnuss-Creme	142
Vanillejoghurt-Creme mit Erdbeersoße und Erdbeeren	143
Zimt-Kardamom-Creme mit Melonensalat	143
Mousse au Chocolat	144
Aprikosensalat	144
Haselnuss-Creme mit marinierten Kirschen	146
Pfirsich-Creme	146
Mango-Creme	147
Orangen-Creme	148
Cremige Himbeer-Reis-Speise	148
Erdbeer-Mousse	149
Sesam-Nuss-Pudding mit Cranberrys	150
Grapefruit-Heidelbeer-Salat	150
Schokoladeneis mit Walnuss-Krokant und Cassis	152
Brombeer-SoYo-Eis mit Kürbiskern-Krokant	153
Mohnparfait	153
Beeren-Trifle – Erprobte und bewährt auf Kinderpartys	154
Orientalischer Milchreis	156
Clafouti – Französisches Kirschengratin	157
Mexikanisches Bananen-Kokos-Gratin	157
Tofu-Grieß-Nockerl mit Zwetschkensoße	158
Schlicht und einfach – Apfelkuchen	159
Mürber Hefeteig mit Nussmus	159
Kirschen-Muffins	160
Cremiger Pfirsichkuchen mit Mandel-Mürbteig	162
Mandarinen-Sahne-Torte	163
Erdbeer-Sahne-Torte	164
Haselnuss-Tofu-Kuchen mit Johannisbeeren	166
Kirschenkuchen mit Vanille-Grießguss	167