

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	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	153
Brokkolisalat mit Sesam-Miso-Tofu	113	Kohlsuppe mit Brat豆腐	155
Rote-Bete-Salat mit Birne und Nussdressing	115	Dashi	157
Zucchini-Couscous-Salat mit Kräutern	117	Aus Aller Welt	159
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	167
Schwäbischer Kartoffelsalat mit gebratenem Räuchertofu	123	Veggiehack	171
Radieschensalsa mit Kresse	123	Barbecuetempeh mit Schnittlauchdip	173
Edamamesalat mit Tomatenvinaigrette	125	Riesenkartoffelchips	173
Natto und Apfeldressing	127	Thai-Tofu mit grüner Currysauce	175
Suppen & Eintöpfe	129	Pilztofu und Gemüse	177
Kürbis-Quitten-Suppe	131	Wirsing mit Kräuter-Nuss-Füllung aus dem Dampf	179
Minutenbouillon mit Seidentofu	133	Paprikasoße	179
Edamame-Cremesuppe mit Minze	135	Gebackene Auberginen mit Misocreme	181
Tomaten-Sesam-Dip	135	Tofu-Kokos-Bällchen	183
Misosuppe basic	137	Pfirsichchutney	183
Misoramen mit gebratenem Sesamtofu	139	Sesam-Sherry-Tofu auf Zitronengemüse	185
Erbsensuppe mit Räuchertofu-Croûtons	141		

Wie Bei Oma	187	Süßes	233
Spinat-Tofu-Knödel aus dem Dampf	189	Porridge mit Birnen und Zwetschken	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 Brattonfu „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
Woknudeln 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
Reisnudeln mit Chilitempeh und Blumenkohl	227	Mürber Hefeteig	265
Lieblingslasagne	229		
Tiroler Schlipfkrapfen	231		
Ein herzliches Dankeschön an	266		
Stichwortverzeichnis			267