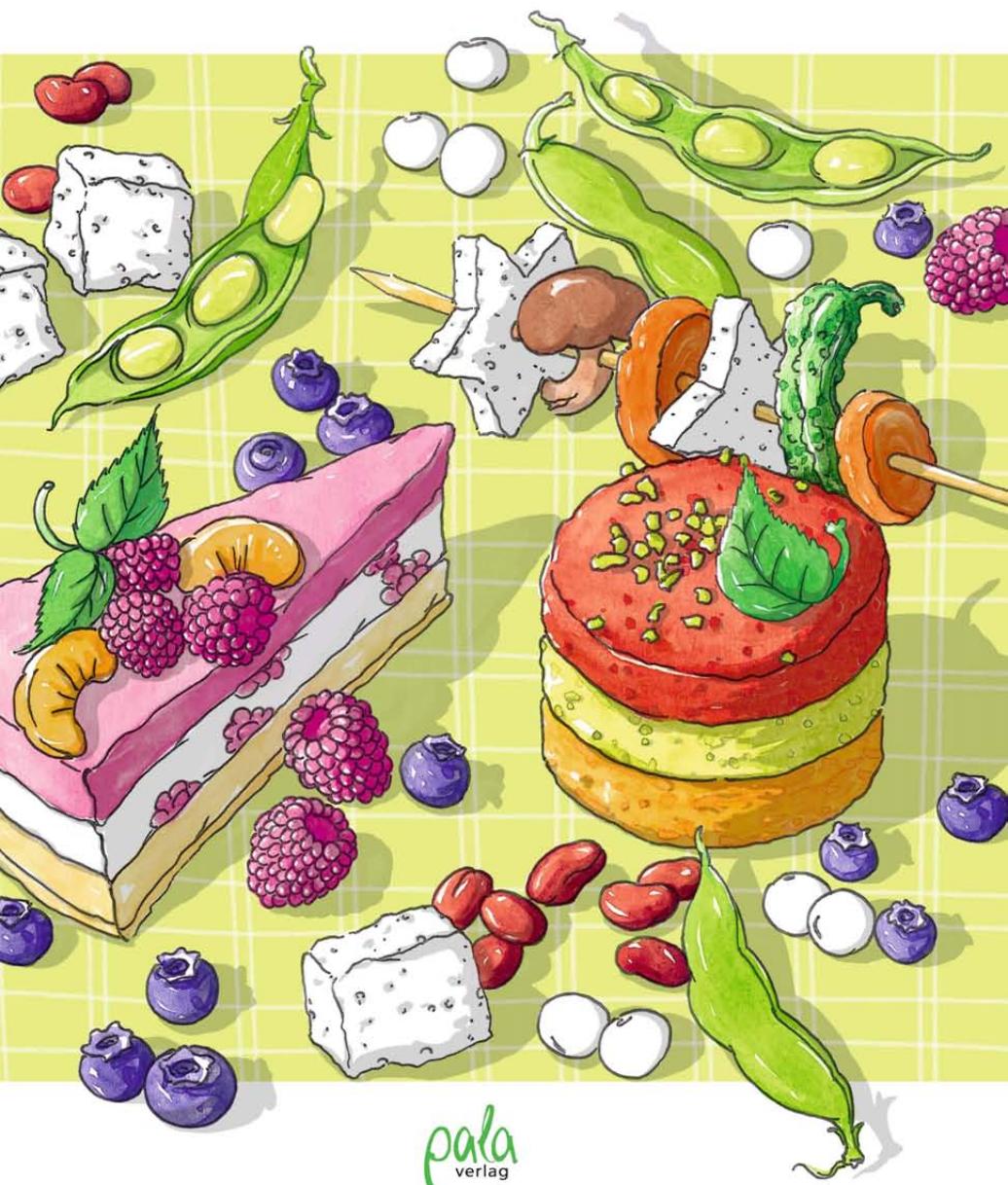


Alexander Nabben

Tofu vegan

Köstlich kochen und backen mit Tofu



Alexander Nabben

Tofu vegan

Alexander Nabben

Tofu vegan

Köstlich kochen und backen mit Tofu

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

Tofu – vielseitig und gesund

Was ist rein, weich, weiß und kann die Welt erobern? Tofu ist eines der vielseitigsten Lebensmittel der Welt, nicht obwohl, sondern weil er fast ohne Eigengeschmack auftritt. Was zunächst paradox klingen mag, wird spätestens in diesem Buch unter Beweis gestellt. Hier erfahren Sie von einem Kenner der Materie, wie Tofu sowohl selbst hergestellt als auch wie er weiterverwendet werden kann. Dabei gibt es fast nichts, was sich nicht aus beziehungsweise mit Tofu herstellen ließe, egal in welche Richtung es gehen soll. Insofern ist »Meister der Verwandlung« als Titel für Tofu absolut zutreffend.

Richtig zubereitet ist Tofu eine vielseitige und schmackhafte Basis in der vegetarischen Küche. Zu Unrecht herrscht bei vielen immer noch das Vorurteil, dass Tofugerichte einfach nicht schmecken, und so mancher unkundige Koch hat zu diesem schlechten Ruf sicherlich sein Scherflein beigetragen. Denn die geschmackliche Qualität von Tofu hängt allein von der Zubereitung und der Qualität der Rezepte ab. Seinen Abwechslungsreichtum erhält Tofu dadurch, dass er selbst relativ geschmacksneutral ist. So lässt er sich in jede beliebige Richtung würzen. Suppen und Saucen, Aufläufe und Pasteten, Desserts und Brotaufstriche,

ob einfach und schnell oder raffiniert und aufwendig: Alles ist machbar und möglich und dazu noch für die Gesundheit wertvoll. Denn die Sojabohne als Ausgangsprodukt des Tofu enthält als einzige Hülsenfrucht alle acht essentiellen Aminosäuren, viel Vitamin E und Lecithin, hat aber wenig Fett und Kalorien.

Wer fürchtet, für die Zubereitung von Tofugerichten lange in der Küche zu stehen, dessen Sorge sei unbegründet, denn viele Gerichte sind tatsächlich im Handumdrehen fertig.

Für Sojamilch und Tofu gibt es nicht nur unzählige Variationsmöglichkeiten, sie lassen sich auch im eigenen Haushalt kostengünstig herstellen. Es ist einfacher, als Sie vielleicht denken.

Die erste Sojamilch und den ersten Tofu habe ich 1978 kennengelernt, und zwar, indem ich sie selbst hergestellt habe. Wo sonst hätte es damals solche Exoten gegeben? Obwohl ich nun schon seit über 30 Jahren Tofu verwende und oft viele Leute damit beköstige, bekomme ich immer wieder den verwunderten Ausruf zu hören: »Was – das ist Tofu? Das hätte ich ja nie gedacht!« Lassen auch Sie sich von der Vielfalt des Tofu überraschen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Zubereiten, Naschen und Genießen.

Power-Shake

1 Orange
 1 – 2 Äpfel
 500 – 600 ml Sojamilch
 1 Prise Salz
 5 – 6 EL Sanddornsaft
 2 – 4 EL Sirup oder Apfeldicksaft
 2 EL Tahin
 1 – 2 EL Öl

Die Orange schälen und in Stücke teilen, die Äpfel entkernen und vierteln. Anschließend den Milchshake mit allen Zutaten nach Grundrezept herstellen (s. S. 29) und dabei das Obst mit Saft, Süßungsmittel, Tahin und Öl erst mit der zweiten Hälfte der Sojamilch zur bereits gemixten Sojamilch geben.

Mokka-Shake

500 – 600 ml Sojamilch
 1 Prise Salz
 5 – 8 EL feines Apfelmus
 2 – 4 EL Zuckerrübensirup
 5 – 6 EL Öl
 1 TL – 1 EL Nussmus nach Wahl
 2 – 3 EL Instant-Getreidekaffeepulver
 1 – 2 TL Kakaopulver
 oder Carobpulver
 ½ TL gemahlene Vanille
 ½ TL Zimtpulver
 ½ TL Ingwerpulver

Aus allen Zutaten nach Grundrezept einen Milchshake mixen (s. S. 29).

Ginger-Drink

1 Banane
 1 – 2 Scheiben Ananas
 oder ½ Orange nach Geschmack
 500 – 600 ml Sojamilch
 1 Prise Salz
 2 – 4 EL Sirup oder anderes
 Süßungsmittel nach Belieben
 2 – 3 EL Öl
 2 TL Erdnussmus
 1 gestrichener TL Ingwerpulver
 oder etwas weniger frisch
 geriebene Ingwerwurzel
 1 – 2 Prisen gemahlener
 Kreuzkümmel

Die Banane und gegebenenfalls die Orange schälen und das Obst in Stücke schneiden. Anschließend den Milchshake mit allen Zutaten nach Grundrezept herstellen (s. S. 29) und dabei das Obst mit Süßungsmittel, Öl, Erdnussmus und Gewürzen erst mit der zweiten Hälfte der Sojamilch zur bereits gemixten Sojamilch geben.

Variation:

- mit Zitronensaft, 1 Prise Pfeffer oder 1 EL Tahin

Tofu selbst gemacht

Ausgangssubstanz für die Herstellung von Tofu ist Sojamilch.
Die Herstellung der Sojamilch ist ab Seite 24 beschrieben.

Sie brauchen für etwa 2 kg Tofu:

- Sojamilch aus 1 kg Sojabohnen
(das entspricht 7 – 9 l Sojamilch)*
- etwa 250 ml Wasser*
- 15 – 18 g Nigari*
- 1 großen Topf mit Deckel
(12 – 14 l, möglichst aus Edelstahl)*
- 1 kleinen Topf*
- 1 mittelfeines Tuch aus Leinen oder
Baumwolle (etwa 65 × 65 cm)*
- 1 Tasse*
- 1 Tofu-Presskasten
oder 1 stabiles Sieb und ein
Gewicht (zum Beispiel ein mit
Wasser gefülltes Einmachglas
oder eiserne Waagengewichte)*

Aus jedem Kilogramm trockener Sojabohnen entstehen bis zu zwei Kilogramm Tofu. Sie können natürlich auch mit einer kleineren Menge anfangen.

So wird es gemacht:

Die Sojamilch sollte frisch verwendet oder wieder erhitzt werden, denn sie sollte so heiß wie möglich sein, aber nicht kochen. Daher am besten den großen Topf mit der Sojamilch nochmals kurz erhitzen. Den kleinen Topf mit dem Wasser ebenfalls erhitzen. Darin das Nigari auflösen.

Dann die heiße Nigariflüssigkeit in drei etwa gleich großen Teilen im Zeitabstand von jeweils etwa 5 Minuten behutsam in die heiße Sojamilch einrühren, zwischendurch den Deckel auflegen.

Nach dem zweiten Einrühren beginnt die Flüssigkeit zu gerinnen, aber erst nach dem dritten Mal trennt sich die Flüssigkeit in Eiweißflocken und Molke. Diese Sojamolke ist gelblich wie Apfelsaft und sollte eher klar als trüb sein, sodass die »göttlichen Wolken«, aus denen der Tofu entsteht, beim sanften Herumschwimmen beobachtet werden können.

Jetzt kommt das kurz abgewaschene Tuch, mit dem zuvor die Kleie abgetrennt und gepresst wurde, über den Topf mit den Eiweißflocken und der Molke und wird eventuell mit Wäscheklammern befestigt. Mit einer Tasse lässt sich jetzt die Molke weitgehend abschöpfen, ohne dass ein

Krümel Tofu verloren geht. Dafür mit Hilfe der Tasse das Tuch in die Molke drücken, sodass sie durch das Tuch kommt und abgeschöpft werden kann.

Zuletzt wird das Tuch mit der Unterseite nach oben in den bereitstehenden Tofu-Presskasten oder das stabile Sieb gehängt und die Tofuflocken mit dem Rest der Molke hineingegeben. Das Tuch wird über den Tofuflocken gut verschlossen und mit Deckel und Gewicht beschwert.

Der Tofu ist, je nach gewünschter Festigkeit und je nach Gewicht, in 15 – 30 Minuten fertig.

Das sollten Sie noch beachten:

Nehmen Sie so wenig **Nigari** wie möglich, denn das aus Meersalz gewonnene Bittersalz Nigari (Magnesiumchlorid) macht den Tofu bereits bei geringer Überdosierung bitter. Das Gleiche gilt für Essig und Zitronensaft, die ebenfalls als Gerinnungsmittel empfohlen werden. In Tofufabriken wird oft Kalziumsulfat (die raffinierte Form von Gips) verwendet, das leichter und schneller zu verarbeiten ist als Nigari und – durch mehr Wassergehalt im Endprodukt – höhere Erträge bringt. Nach der japanischen Tradition gilt Nigari aber als das optimale Mittel für neutralen und schnittfesten Frischtofu.

Die **Molke** eignet sich entweder für Suppen und Saucen oder sogar als Reinigungsmittel und für Kosmetik, im eigenen Haushalt kostengünstig und ohne Tierversuche hergestellt und

biologisch vollständig abbaubar. Die Lecithinrückstände machen die Molke zu einem idealen Mittel zum Reinigen der Schüsseln und Töpfe. Auch als Badezusatz, als Haarwaschmittel oder als Bodylotion wird sie wegen ihrer angenehmen Konsistenz gerne verwendet.

Die **Nebenprodukte**, die bei der Tofuherstellung anfallen, haben auch gewisse Nachteile. Da Tofu verträglicher und leichter verdaulich ist als die ganzen Bohnen, müssen die schwerer verdaulichen Bestandteile wie Oligosaccharide im Okara und in der Molke stecken. Okara kann zwar als Hilfsmittel bei schlechter Verdauung wirken, aber auch starke Blähungen verursachen. Daher sei beim Genuss von Okaraprodukten zur Vorsicht geraten (Rezepte ab S. 34).

Mit einem **Tofu-Presskasten** lässt sich guter, blockartiger Tofu herstellen. Beim Kauf eines solchen Kastens ist auf Qualität und Haltbarkeit zu achten. Ein Metallkasten ist einem Holzkasten vorzuziehen. Deckel und Gewicht sollten so gewählt werden, dass sich der Druck gleichmäßig bis in die Ecken verteilen kann. Der Tofu kann aber auch in einem Haushaltssieb gepresst werden. Als Gewichte können zum Beispiel ein mit Wasser gefülltes Einmachglas, ein Stein oder eiserne Waagengewichte, die hin und wieder auf dem Flohmarkt erhältlich sind, dienen.

Aufbewahrung und Haltbarkeit

Frischer Tofu kann gekühlt, im kalten Wasser gelagert werden. Wird das Wasser, das den Tofublock immer vollständig bedecken sollte, täglich gewechselt und der Tofu in den Kühlschrank gestellt, hält er sich eine gute Woche.

Gründe, wenn Tofu nicht gelingt

- Die Sojabohnen sind zu alt (älter als ein bis anderthalb Jahre). Dadurch sinkt der Eiweißgehalt und damit stark der Ertrag.
- Die Sojamilch ist schon zu sehr abgekühlt und gerinnt daher schlecht.
- Die Nigarilösung ist zu konzentriert oder wurde zu schnell oder zu grob eingerührt. Dadurch wird die Molke trüb und bitter, der Ertrag ist gering, und der Tofu hat eine krümelige Struktur.
- Die eingeweichten Bohnen sind nicht fein genug vermahlen, dadurch ist der Ertrag gering.

Hauptgerichte

Tofu als Alternative für alle möglichen Fleischrezepturen kommt keineswegs nur als paniertes »Schnitzel«, für Bolognese oder Lasagne daher – was Tofu an Hauptgerichten zu bieten hat, geht weit darüber hinaus. Auch hierbei ist die Verwendung von Tofu äußerst vielseitig.

Ob Sie dazu Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln, Vollkornnudeln, Hirse, Vollkornreis, anderes Getreide oder Gemüse anbieten, bleibt ganz Ihrem Geschmack überlassen.

Paniertes Tofuschnitzel

*4 große Tofuscheiben,
zum Beispiel 5 × 10 cm groß,
1 cm dick*

*Marinade nach Wahl (s. S. 42)
2 Hand voll Vollkornpaniermehl
Currypulver
Paprikapulver
frisch gemahlener Pfeffer
Salz
1 – 2 EL Hefeflocken
Öl zum Braten*

Zum Garnieren:

*2 – 4 Tomaten
2 Zitronenscheiben
einige Salatblätter*

Die Tofuscheiben marinieren. Das Paniermehl in eine Schüssel geben und mit etwas Currypulver, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und den Hefeflocken würzen. Die Tofuscheiben beidseitig damit bestreuen und vorsichtig von beiden Seiten 2 – 4 Minuten im heißen Öl braten. Tomaten vierteln, Zitronenscheiben halbieren. Jede Tofuscheibe mit einer halben Zitronenscheibe und Tomatenvierteln auf einem Salatblatt servieren.

Variationen:

- sowohl die Trockenpanade aus diesem Rezept als auch die Flüssigpanade (s. S. 45, Tofucroûtons) zubereiten und die Tofuscheiben zuerst flüssig, dann trocken panieren und anschließend frittieren
- nach dem Marinieren die Scheiben durch eine Sauce nach Wahl ziehen, dann in Paniermehl wenden und beidseitig scharf anbraten

Aufläufe

Ob deftiger Grünkernaufwurf oder exotischer Mandelaufwurf: Auch bei Aufläufen ist Tofu in seiner Vielseitigkeit unschlagbar. Und dass auf das Überbacken mit Käse durchaus verzichtet werden kann und auch Eier nicht fehlen, davon können Sie sich mit den folgenden Rezepten selbst überzeugen.

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

350 g Kartoffeln
250 g Brokkoli
150 g Cashewnüsse
Öl für die Auflaufform
150 g Räuchertofu
5 – 6 EL zerkleinerter
und gedünsteter Spinat
2 EL Stärkemehl
1 EL Hefeflocken
1 gestrichener EL
körnige Gemüsebrühe
½ TL Currypulver
½ TL Salz
1 TL Majoran
200 ml Gemüsegarwasser
1 Msp Kebabpaste nach Belieben

Kartoffeln schälen, in Streifen schneiden und Brokkoli in Röschen teilen. Kartoffeln und Brokkoli garen. Die Nüsse rösten und hacken. Brokkoli, Kartoffeln und Cashewnüsse mischen und in eine große eingefettete Auflaufform geben. Die übrigen Zutaten ziemlich klein pürieren, teilweise unterheben, den Rest auf der Kartoffel-Brokkoli-Masse verteilen und glatt streichen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 °C 30 – 40 Minuten backen.

Kartofu

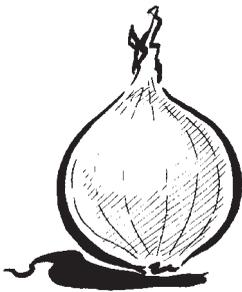
etwa 500 g Kartoffeln
Salz
etwa 500 g Rührtofu
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebener Muskat
2 – 3 EL Stärkemehl
Öl für die Auflaufform

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Rührtofu zubereiten, würzen, abschmecken und mit dem Stärkemehl mischen. Rührtofu in eine gefettete Auflaufform geben, die Kartoffelscheiben hochkant hineindrücken, sodass sie etwas heraus schauen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 – 200 °C 20 – 30 Minuten backen.

Reibekuchen

300 g Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 EL getrocknete Minze
 200 g Tofu
 100 g Getreideschrot
 25 g Sojamehl
 1 Prise Salz
 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
 Öl zum Braten

Die rohen Kartoffeln schälen und raspeln, die Zwiebel schälen und hacken. Die Minze reiben. Den Tofu zerkrümeln, mit den übrigen Zutaten, mit Ausnahme des Öls, mischen und alles etwa 20 Minuten ziehen lassen. Zu kleinen Reibeküchlein formen und im heißen Öl knusprig ausbacken.



Tofurollis

350 g Räuchertofu
 1 große Zwiebel
 1 – 2 Knoblauchzehen
 3 – 4 EL Hefeflocken
 50 g Haferflocken
 50 g Weizenvollkornmehl
 4 – 5 EL Olivenöl
 oder anderes Öl
 2 EL Shoyu
 1 TL Senf
 ½ TL Basilikumwürzpaste
 (fertig gekauft)
 nach Belieben:

- Thymian
- Kerbel
- Dill
- frisch gemahlener Pfeffer

Öl zum Braten

Den Tofu zerkrümeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten – bis auf das Öl – mit dem Rührgerät vermengen. Dadurch wird der Teig feiner und geschmeidiger, als mit der Hand vermischt. 10 Minuten stehen lassen und anschließend 10 cm lange Röllchen mit 2 cm Durchmesser daraus formen. Röllchen im nicht zu heißen Öl rundherum braten.

Variationen:

- mit gehackten Oliven, Kapern und Dill
- mit etwa 50 g fein geraspelten Möhren
- mit frisch gehackten Kräutern

Party-Salat-Platte

Gurken
 Rettich
 Möhren
 Tofu
 Avocados
 Zitronensaft
 Tomaten
 Tofuaufschnitt nach Wahl
 2 – 3 Dressings in verschiedenen
 Farben nach Wahl (ab S. 56)

Zur Dekoration:

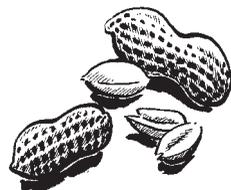
Sonnenblumenblütenblätter
 1 Tomate

Gurken mit dem Buntschneidemes-
 ser in gewellte Scheiben schneiden.
 Rettich und Möhren mit dem
 Canneliermesser einschneiden und
 anschließend in Scheiben schneiden,
 den Tofu in Stäbchen schneiden.
 Avocados halbieren, entkernen,
 schälen und in Scheiben schneiden.
 Avocadoscheiben gefächert auf
 einer Salatplatte ausbreiten und mit
 etwas Zitronensaft beträufeln. Die
 Möhrenscheiben auf die Rettich-
 scheiben legen und zusammen mit
 den Gurkenscheiben ebenfalls auf
 der Platte anrichten. Die Tomaten
 in Scheiben schneiden und mit den
 Tofustäbchen und dem Tofuaufschnitt
 dazulegen. Die Dressings in Schälchen
 servieren. Zur Dekoration an den
 Rand der Platte ringsherum frisch ge-
 pflückte Sonnenblumenblütenblätter
 legen. Die Tomate für die Dekor-
 ation schälen und aus der Schale eine
 Rose formen. Diese in die Mitte der
 Salatplatte legen.

Indonesische Platte

200 – 300 g Tofu
 200 – 300 g Tempeh
 Marinade nach Wahl (s. S. 42)
 Fett zum Frittieren
 1 Rezeptmenge indisches
 Erdnussdressing (s. S. 59)
 Orangenscheiben
 Gurkenscheiben
 frische Petersilie
 oder frischer Schnittlauch

Tofu und Tempeh in dünne, 7 – 8 cm
 lange Stifte schneiden und in eine
 Marinade nach Wahl einlegen. Nach
 etwa 30 Minuten abtropfen lassen
 und im heißen Fett 3 – 4 Minuten
 knusprig frittieren. Die frittierten
 Tofu- und Tempehstifte sternförmig
 auf einer runden Platte anordnen,
 sodass in der Mitte ein freier Kreis
 von etwa 10 cm Durchmesser bleibt.
 Dorthin eine kleine Schale mit indi-
 schem Erdnussdressing stellen.
 Orangenscheiben und Gurken-
 scheiben mit dem Canneliermesser
 einschneiden, halbieren und an
 den Rand der Platte legen. Zuletzt
 Petersilie oder Schnittlauch hacken
 und die Stifte damit bestreuen.



Kuchen und Gebäck

Am Anfang dieses Kapitels finden Sie zwei Grundrezepte, eines für Hefeteig und eines für Mürbeteig, die für viele der Kuchen und Torten in diesem Kapitel die Basis bilden. Nach diesen Rezepten erhalten Sie etwa 650 g Hefeteig oder 500 g Mürbeteig, der für zwei Tortenböden oder ein Kuchenblech reicht. Für die in den Backrezepten angegebenen Teigmengen müssen Sie die Zutaten aus den Grundrezepten entsprechend reduzieren. Sie können den Hefeteig oder Mürbeteig als Basis der folgenden Rezepte natürlich auch nach Ihren eigenen Rezepten zubereiten.

Die ersten zehn Kuchenrezepte lassen sich sowohl mit Hefeteig als auch mit Mürbeteig zubereiten, sodass als Zutat im Rezept jeweils »süßer Teig« angegeben ist. Hefeteig dauert etwas länger, aber letztlich ist es eine Frage des Geschmacks oder der Vorlieben. Entscheiden Sie selbst: Beide Teigarten werden auf dem Boden einer eingölten Tortenform (26 – 28 cm Durchmesser) gleichmäßig ausgerollt und am Rand angedrückt. Während Hefeteig dann noch etwas gehen sollte, kann Mürbeteig gleich belegt werden.

Grundrezept für süßen Hefeteig

Für etwa 650 g Hefeteig:

20 g frische Hefe

1 – 2 EL Sirup

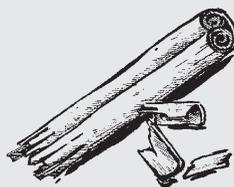
150 ml warmes Wasser

oder Sojamilch

450 g Weizenvollkornmehl

½ TL Zimtpulver

2 EL Öl



Hefe und Sirup im warmen Wasser oder in der Sojamilch auflösen und mit 250 g Mehl zu einem glatten, klumpenfreien Teig rühren. Etwa 40 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann den Teig mit dem restlichen Mehl, dem Zimt und dem Öl verkneten und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Grundrezept für süßen Mürbeteig

Für etwa 500 g Mürbeteig:

100 g feines Weizenmehl
Type 1050
100 g Weizenvollkornmehl
60 g Vollrohrzucker
½ TL Zimtpulver
½ Päckchen Weinsteinbackpulver
100 ml Wasser
100 ml Öl
1 EL Essig

Zunächst die trockenen Zutaten vermischen, dann Wasser, Öl und Essig verrühren und diese Mischung zur trockenen Mischung geben. Daraus einen Teig kneten und diesen bis zur Verwendung kühl stellen. Falls der Mürbeteig für einen Kuchenboden oder Tortenboden verwendet werden soll, kann er auch gleich nach dem Zusammenkneten passend ausgerollt werden und so bis zur weiteren Verwendung abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

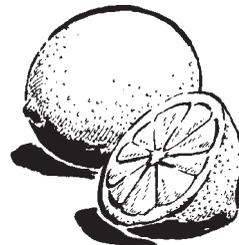
Variation:

- für **Schokoladenkuchen** und ähnliches Gebäck etwa 2 EL gesiebtes Kakaopulver zu den trockenen Zutaten geben

Obstkuchen

500 g süßer Teig
(s. nebenstehende Rezepte)
Öl für das Backblech
1 kg Obst nach Wahl
eventuell etwas Einweichwasser
von Rosinen
eventuell 2 – 3 EL Zitronensaft
eventuell 3 – 5 EL Sirup
700 – 800 g Dessertcreme nach Wahl
(ab S. 148)
3 – 4 EL Weizenvollkornmehl
oder 2 – 3 EL Stärkemehl

Den Teig auf einem gefetteten Kuchenblech ausrollen. Im Fall von Hefeteig den Teig noch etwas im Warmen gehen lassen. Das Obst klein schneiden, je nach Art entsteinen oder entkernen. Nach Belieben das Obst in Rosineneinweichwasser und Zitronensaft mit Sirup marinieren. Den Teigboden mit dem Obst belegen. Dann das Obst mit einer Dessertcreme nach Wahl übergießen. Damit die gewählte Dessertcreme fest wird, sollte etwas Vollkornmehl oder Stärke eingerührt werden. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C 35 – 45 Minuten backen.



Süße Pfannküche

100 g Tofu
 2 – 3 EL Süßungsmittel nach Belieben
 200 g feines Weizenvollkornmehl
 oder Buchweizenmehl
 40 g Sojamehl
 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
 nach Belieben:

- Zimtpulver
- gemahlene Vanille
- gemahlene Gewürznelken
- Ingwerpulver

1 Prise Salz
 Saft von eingeweichten
 Trockenfrüchten oder Obstsaft
 oder beliebige Früchte
 Öl zum Braten

Tofu pürieren und mit dem Süßungsmittel, den Mehlen, dem Backpulver, den Gewürzen, dem Salz und wahlweise dem Trockenfrüchte- oder Obstsaft oder mit Früchten zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Aus dem Teig in einer Pfanne im heißen Öl portionsweise Pfannkuchen ausbacken, beidseitig 3 – 5 Minuten.

Mit diversen Dessertcremes (ab S. 148) bestrichen sowie mit gehackten Pistazien bestreut, ein Genuss!

Krapfen

Für etwa 12 Stück:

500 g Tofu
 100 g reine Pflanzenmargarine
 250 g Weizenvollkornmehl
 1 – 2 Päckchen Weinsteinbackpulver
 6 gestrichene EL Vollrohrzucker
 1 TL Zimtpulver
 ½ TL gemahlene Vanille
 1 Prise Salz
 Fett zum Frittieren

Zum Bestreuen:

1 – 2 EL Vollrohrzucker
 oder Puderzucker

Den Tofu fein zerkrümeln. Die Margarine erwärmen, dann alle Zutaten – bis auf das Fett zum Frittieren – miteinander vermischen und gut durchkneten, bis der Teig zäh ist. Mit einem Eisportionierlöffel oder einem Esslöffel jeweils ein Bällchen Teig portionieren und im etwa 150 °C heißen Fett etwa 8 Minuten frittieren. Den Vollrohrzucker zum Bestreuen in der Kaffeemühle mahlen und die Krapfen damit bestreuen.

Variation:

- vor dem Frittieren in die Mitte jedes Krapfens eine Nuss, eine halbe eingeweichte Dattel oder eine entsteinte Kirsche drücken