

Tofu, Seitan und Tempeh – rund um den Erdball zu Hause

Die ausgewogenen Lebensmittel aus Sojabohne und Weizen sind mit ihrem Reichtum an hochwertigem Eiweiss eine gute Ergänzung in der vegetarischen Küche.

active-&-live-
Abonnenten erhalten
unter Angabe des
Kennwortes
«active & live»
20 Prozent Rabatt.

produkten Tofu, Seitan und Tempeh alles zaubern kann, müssen viele erst für sich entdecken. Die drei sind aus einer gesunden, ausgewogenen und vegetarischen Ernährung heute nicht mehr wegzudenken und zeigen, dass hochwertiges Eiweiss auch aus Pflanzen – Sojabohnen (Tofu und Tempeh) und Weizen (Seitan) – kommen kann.

Tofu, Seitan und Tempeh sind Verwandlungskünstler par excellence und prädestiniert für eine kreative vegetarische Küche: mal pikant, mal süss-sauer oder süss, mal traditionell, mal fernöstlich, mal südamerikanisch. In diesem Buch gibt es spannende Rezepte für Snacks, Suppen, Vorspeisen, Drinks, Mahlzeiten, Desserts und Gebäck.

Erklärungen

Tofu: Wird aus zu Sojamilch verarbeiteten, weissen Sojabohnen hergestellt.

Seitan: Eiweisskonzentrat (Gluten), das aus Vollkornweizenmehl hergestellt wird.

Tempeh: Fermentationsprodukt durch die Beimpfung von gekochten Sojabohnen mit verschiedenen Schimmelpilzarten.

Bestellung

Tofu, Seitan und Tempeh,

FONA Verlag AG,
Aaraustr. 25,
5600 Lenzburg 1,
oder E-Mail
vertrieb@fona.ch,
Fr. 18.–



Immer mehr vegetarische Produkte auf Getreide- und Sojabasis sind in den Supermärkten erhältlich, darunter auch viele Fertiggerichte. Was man aber mit den Grund-

WINDBEUTEL MIT AVOCADO-TOFU-FÜLLUNG

Zutaten (für 6 bis 8 Stück)

Teig

- 2 dl Wasser
- 40 g Butter
- 1 Prise Salz
- 125 g Dinkelweissmehl
- 3 Eier

Füllung

- 1 grosse reife Avocado
- 150 g Seidentofu
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 kleine rote Peperoncini, entkernt, klein gewürfelt
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Für die Windbeutel Wasser, Butter und Salz aufkochen, Mehl im Sturz zugeben und mit dem Holzlöffel rühren, bis sich ein Klumpen gebildet hat, der sich vom Topfboden löst. Kochtopf von der Wärmequelle nehmen. Eier mit dem Handrührgerät oder dem Holzlöffel nach und nach unter den Teig arbeiten. Teig in einen Spritzbeutel mit grosser Tülle füllen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech 6 bis 8 Teighäufchen spritzen.

Windbeutel in der Mitte in dem auf 220 °C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Für die Füllung Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der



Schale lösen. Avocadofleisch und Tofu mit Zitronensaft fein mixen, Knoblauchzehe dazupressen, Peperoncini unterrühren, würzen.

Den Windbeuteln einen Deckel abschneiden und mit der Avocado-Tofu-Masse füllen. Deckel wieder auflegen.

BUCHWEIZENOMELETTE MIT SEITAN-WIRZ-FÜLLUNG

Zutaten (für 4 Personen)

Teig

- 1,3 dl Milch
- 0,6 dl Wasser
- 1 Msp Salz
- 1 Msp geriebene Muskatnuss
- 80 g Buchweizenmehl, gesiebt
- 2 Eier
- 30 g flüssige Butter
- Bratbutter/Butterschmalz, zum Braten

Füllung

- 1 EL Bratbutter
- 150 g Seitan, 3 mm gross gewürfelt
- Tamari
- Honig
- 300 g Wirz/Wirsing, in Streifen
- 100 g Pelati, Stielansatz entfernt, zerkleinert
- ½ dl Rahm

Gemüse

- 1 EL Olivenöl
- 400 g Gemüse, z. B. fruchtiger Kürbis oder Zucchini, in Streifen
- 100 g Pelati, Stielansatz entfernt, zerkleinert
- Tamari
- frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g geriebener Sbrinz

Zubereitung

Für den Omeletteteig Milch, Wasser, Gewürze und Mehl glatt rühren, Eier unterrühren. Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen. Flüssige Butter unterrühren.

Seitanwürfelchen in wenig Bratbutter braten, mit Tamari und Honig abschmecken.

Seitan, Wirz und Pelati 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, Rahm zugeben, köcheln lassen, bis die Sauce bindet.



Teig rühren. In einer Bratpfanne in der Bratbutter 16 kleine Omelettes braten.

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Gemüse im Öl andünsten, Pelati unterrühren, einige Minuten köcheln lassen, würzen.

Omeletts mit der Seitan-Sauerrüben-Mischung füllen und in eine eingefettete Gratinform legen. Gemüse darauf verteilen. Sbrinz darüberstreuen. Auf mittlerem Einschub überbacken.

TIROLERCAKE

Zutaten (Form: 26 cm Länge)

Cake

- 250 g Seidentofu
- 1½ dl Milch
- 3 Eier
- 120 g Vollrohrzucker
- 75 g Baum-/Walnüsse, grob gehackt
- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 3 EL Kakaopulver
- 75 g flüssige Butter
- 100 g Zartbitterschokolade, grob gehackt

Orangensauce

- 2 Bio-Orangen, Schalenstreifen einer Frucht und Saft beider Früchte
- 1 TL Maisstärke
- 3 EL Zucker
- 1 Bio-Orange, ausgelöste Filets

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Cakeform einfetten.

Tofu zerkleinern und mit der Milch pürieren. Eier und Zucker zu einer luftigen, cremigen Masse aufschlagen. Tofu-Milch unterrühren. Nüsse, Mehl, Backpulver und Kakao mischen und unter die Eiermasse heben. Flüssige Butter und zerkleinerte Schokolade unterrühren. Teig in die Form füllen.

Cake in der Mitte in den Ofen schieben und bei 200 °C rund 35 Minuten backen.

Für die Sauce Orangenschale, Orangensaft, Maisstärke und Zucker in einer Pfanne glatt rühren und unter Rühren aufkochen, auskühlen lassen.



Cake portionieren und auf Teller legen, einen Esslöffel Orangensauce daneben träufeln, Orangenfilets dazulegen.