

Inhalt

Liebe vor dem ersten Biss – der Tofu und ich

9

Basiswissen

13

Die Sojabohne, Nummer 1 bei den Nährstoffen	15
Sojaprodukte – Übersicht	16
Soja – Problem und Lösung zugleich	22
Soja ohne Reue – Anbau in Europa	25
Viel Lärm um nichts: Sojamythen und Irrtümer	34
Soja aus Europa – vom Acker bis ins Kühlregal	43

Grundrezepte

57

Sojamilch	59
Tofu selbst machen	61
Fermentierter Tofu	65
Frosti-Tofu	67
Sojajoghurt	69
Veganer Quark	71
Veganer Quark mit Nussmus	71

Streetfood

73

Räuchertofu-Mandel-Aufstrich	75
Liptauer	75
Miso-Zitronen-Butter	77
Kürbis-Miso-Aufstrich	77
Sandwichtofu Zwiebel-Balsamico	79
Tofumayonnaise –	81
Ingwer-Limetten-Mayo	81
Herzhafte Tofuburger	83
Tempehchips	85
Tomaten-Aprikosen-Ketchup	85
Wrap mit Smoky-Paprika-Tofu	87
Salsa picante	87
Tempehkebab	89
Sesamsoße	89
Sommerrollen	91
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 Brattofu	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 Veggieshack	171
Schwäbischer Kartoffelsalat mit gebratenem Räuchertofu	123	Barbecuetempeh mit Schnittlauchdip	173
Radieschensalsa mit Kresse	123	Riesenkartoffelchips	173
Edamamesalat mit Tomatenvinaigrette	125	Thai-Tofu mit grüner Currypaste	175
Natto und Apfeldressing	127	Pilztofu und Gemüse	177
Suppen & Eintöpfe	129	Wirsing mit Kräuter-Nuss-Füllung aus dem Dampf	179
Kürbis-Quitten-Suppe	131	Paprikasoße	179
Minutenbouillon mit Seidentofu	133	Gebackene Auberginen mit Misocreme	181
Edamame-Cremesuppe mit Minze	135	Tofu-Kokos-Bällchen	183
Tomaten-Sesam-Dip	135	Pfirsichchutney	183
Misosuppe basic	137	Sesam-Sherry-Tofu auf Zitronengemüse	185
Misoramen mit gebratenem Sesamtofu	139		
Erbsensuppe mit Räuchertofu-Croûtons	141		

Wie Bei Oma**187**

Spinat-Tofu-Knödel aus dem Dampf	189
Pfifferlinge in Miso-Sahne	189
Frosti-Schnitzel	191
Völlig falscher Hase	193
Gebeizter Brattofu „Halali“	195
Apfelrotkohl	195
Geschnetzeltes Stroganoff mit Pilzen	197
Pikanter Flammkuchen mit Birne und Räuchertofu	199
Omas Kohlrouladen mit Tempeh	201
Paprika-Tomaten-Soße	201
Bauernschmaus – Bratkartoffeln mit Räuchertofu	203
Königsberger Klopse in Kapernsoße	205
Tofurostbraten in Zwiebel-Weißwein-Soße	207
Kartoffelstampf	207
Riesige Neujahrsbrezel	209

Pasta**211**

Spaghetti mit Tomaten-Miso-Sugo	213
Zucchininudeln mit Pestotofu	215
Spaghetti „veggienese“	217
Spaghetti mit Tomatensalsa und fermentiertem Tofu	219
Woknudeln mit Sesamtofu	221
Fenchelpasta mit Mandel-Miso- Sahne	223
Spaghetti mit Röstgemüse-Sugo	225
Reisnudeln mit Chilitempeh und Blumenkohl	227
Lieblingslasagne	229
Tiroler Schlipfkrapfen	231

Süßes**233**

Porridge mit Birnen und Zwetschken	235
Overnight Oats mit Apfel und Beeren	235
Frühstückssmoothie mit Erdbeeren	237
Pfirsichlassie	237
Haselnuss-Miso-Bananen-Eis	239
Marinierte Ingwerkirschen	239
Aprikosencreme	241
Maronen-Mandarinen-Creme	241
Nuss-Vanille-Creme mit Erdbeeren	243
Schoko-Bananen-Mousse	245
Himbeersoße	245
Bratäpfel mit Miso-Apfel-Sahne	247
Milchreis mit Zimt, Kardamom und Ingwer	249
Reis für Prinzen und Prinzessinnen	249
Crêpes – der zarte Klassiker	251
Gebratene Nektarinen mit Vanillecreme	251
Polsterzipf – süße Täschchen	253
Himmlicher Heidelbeerkuchen	255
Flaumiger Hefeteig	255
Sahnetorte mit Erdbeeren	257
Schoko-Miso-Kuchen mit Haselnüssen	259
Flammeriemuffins mit Kirschen	261
Käsekuchen mit Pfirsichspalten	263
Die Apfeltarte meiner Tante Klara	265
Mürber Hefeteig	265

Ein herzliches Dankeschön an **266**

Stichwortverzeichnis**267**