




So machen Sie Tofu

- Zutaten:**
- 1-1,5 Liter heiße Sojamilch (am besten selbst gemacht)
 - 3-4 Gramm Nigari Flocken

7-Schritte-Anleitung

- | | | |
|----|---|--|
| 1. |  | Nehmen Sie nur 3-4 Gramm Nigari Flocken (etwa ein halber Teelöffel) und lösen Sie sie in etwas Wasser auf. |
| 2. |  | Gießen Sie die Nigari Lösung in die heiße Sojamilch. (Diese ist am besten frisch zubereitet.) |
| 3. |  | Jetzt ein paar Mal kräftig umrühren. Die Flockenbildung durch das Gerinnungsmittel zeigt sich sofort. |
| 4. |  | Lassen Sie die Milch nun 10-15 Minuten stehen. Es sollte sich deutlich sichtbar im oberen Teil die Molke absetzen. |
| 5. |  | Tofu-Pressen in ein geeignetes Gefäß oder in die Spüle stellen und das Leinentuch einlegen. Gießen Sie die geronnene Sojamilch langsam in die Tofu-Form. Die dünnflüssige Molke wird sofort durch das Tuch abrinnen. |
| 6. |  | Schlagen Sie nun das Tuch an den vier Seiten ein, sodass der Tofu an der Oberseite zugedeckt ist. Jetzt nehmen Sie den Deckel der Presse und drücken ein paar Mal kräftig an. Weitere Flüssigkeit wird abrinnen. |
| 7. |  | Nehmen Sie ein passendes Gewicht und beschweren Sie damit die Presse. Für optimale Ergebnisse pressen Sie mind. 2-3 Stunden oder noch besser über Nacht, z.B. im Kühlschrank. Fertig! |

Tipps und Tricks

Sojamilch für Tofu

Tofu benötigt besonders viel Eiweiß. Wenn Sie die Sojamilch selbst herstellen, verwenden Sie daher immer die **maximale Menge** an Sojabohnen und **weichen** Sie diese vorher **gründlich ein** (Siehe Tipp zum Einweichen). Bei Ihrem Milchzubereiter nehmen Sie bitte je nach Verfügbarkeit das eigene **Programm für Tofu** oder das **Programm für trockene** Soja-bohnen. Dabei werden intensivere Mahlzyklen verwendet, die die Milch etwas dicker machen. Alternativ können Sie auch nach dem Ende der Milch-Zubereitung ein Mix- bzw. Rohkost-Programm starten. Verwenden Sie dann zur Tofu-Zubereitung direkt die frische, heiße Sojamilch. (Das Okara können Sie vorher abseihen.)

Sojabohnen perfekt einweichen

Am besten werden die trockenen Sojabohnen in 15° C kaltem Wasser eingeweicht. Die optimale Einweichzeit beträgt normalerweise **8-12 Stunden**. Wenn es besonders schnell gehen muss, dann können Sie die maximale Hydratisierungsgeschwindigkeit bei konstant 55° C warmem Wasser erreichen. Jetzt dürfen die Bohnen aber nur 1-2 Stunden eingeweicht werden. Vermeiden Sie auf jeden Fall höhere Wassertemperaturen, da sonst die Sojabohnen teilweise kochen, dadurch wird das Protein denaturiert und der Sojamilchertrag sinkt.

Durch die Quellung der Sojabohnen werden die Zellstrukturen erweicht. In den Randschichten der Sojabohne sitzt das wasserlösliche **Albumin**, das die Eigenschaft hat, das Wasser schnell aufzunehmen und in die Mitte weiterzuleiten. Im Kern der Bohne befinden sich die wasserunlöslichen **Globuline**. Wenn dieses Eiweiß quillt, dann kann der Keimling mit dem benötigten Speicherprotein versorgt werden und beginnt auszukeimen. Wenn die Keimung durch zu lange Einweichzeit oder zu hohe Temperatur weiter vorangeschritten ist, sinkt der Gehalt der Sojamilch oder des Tofu.

Der optimale Zustand ist erreicht, wenn die geteilte Sojabohne eine glatte Struktur aufweist und eine **gleichmäßige Färbung** bis hin zum Kern besteht. Wenn die Bohnen zu lange im Wasser waren, dann erkennen Sie das am **Schaum** an der Wasser Oberfläche. Das bedeutet, dass bereits der Gärungsprozess im Gange ist und Bakterien Kohlendioxid bilden. Jetzt wird Geschmack und Protein-Ausbeute verringert und die Bohnen nehmen kein zusätzliches Wasser auf.

Tofu Infos

Zur Haltbarkeit

Sie können den Tofu bis zu **7 Tage im Kühlschrank** aufbewahren. Ähnlich wie bei Mozzarella muss der Tofu dann allerdings stets mit Wasser bedeckt sein, um eine Austrocknung zu verhindern. Ersetzen Sie das Wasser täglich, um einer Verfärbung und Bakterienbildung vorzubeugen.

Sie können den Tofu auch **einfrieren**, dann ist er bis zu **6 Monate** haltbar. Die dunklere Farbe, die er annimmt, verschwindet nach dem Auftauen wieder. Auch die Konsistenz verändert sich, er wird eher faserig bis schwammartig. Das Wasser lässt sich nach dem Auftauen jedoch leicht herauspressen. Der Tofu kann dann wie üblich zubereitet werden.

Basiswissen Tofu

In Japan wird er „tou fu“ genannt, woraus sich bei uns der Begriff Tofu ableitet. „**Tou**“ steht für **Bohne** und „**fu**“ für **Gerinnung**, die Herstellungsweise. Das Prinzip ist dasselbe wie bei der Bereitung von Käse aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch.

In Asien wird Tofu bereits seit mehr als 2000 Jahren als Lieferant für **hochwertiges Eiweiß (12-14%)** geschätzt.

Ernährungsphysiologisch gesehen ist Tofu damit eines unserer wertvollsten pflanzlichen Nahrungsmittel.

Acht essentielle Aminosäuren, die der Körper für eine gesunde Ernährung braucht, sind im Tofu in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten. Die **biologische Wertigkeit** von Tofu ist **besonders hoch**. (Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viele Eiweißbausteine der Körper aus einem Protein oder Proteingemisch nutzen kann.)

Bei einem **Fettgehalt von 4 bis 5%** und mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren ist Tofu **frei von Cholesterin**. Tofu ist außerdem kalorienarm.

100g Tofu enthält gerade mal 100 Kalorien. Bei vielen gesundheitlichen Problemen, die eine eiweißreiche, aber fettarme Kost verlangen, ist er eine sinnvolle diätetische Unterstützung.

Kochen mit Tofu

Tofu Festigkeit und Dichte

Es gibt viele verschiedene Arten von Tofu Dichte von streichfähig weich bis extra fest. Der weiche (Seiden-)Tofu eignet sich wunderbar für Dips, Saucen, Dressings und Nachspeisen. Er kann als Ersatz für Eier verwendet werden und fungiert als Bindemittel. Seidentofu kann auch sehr gut für Tofu-Shakes verwendet werden.

Der feste Tofu behält seine Form und eignet sich für viele Zubereitungsarten, als Ergänzung oder Fleischersatz. Für Fertig-Tofu werden in der Industrie Maschinen verwendet, die einen enormen Druck erzeugen und halten können. Das ist zu Hause mit der kleinen Hand-Pressen leider so nicht möglich, daher unterscheidet sich der selbst gemachte Tofu in der Festigkeit.

Dennoch können Sie die Konsistenz des selbst gemachten Tofu auf drei Arten ändern:

1. **Einfrieren und Auftauen:** Wenn Sie den Tofu-Block einfrieren, auftauen und dann das Wasser auspressen, wird der Tofu grobkörniger und poröser. Dadurch kann er Marinaden besser aufnehmen und wird bissfester.
2. **Kochen:** Durch vorsichtiges Kochen wird die Außenseite mehr gekocht als das Innere, dadurch wird diese etwas zäher und lässt sich besser als Fleischersatz einsetzen. Auch Gewürze und Marinaden werden so besser aufgenommen.
3. **Pressen:** Durch Erhöhung des Gewichts beim Pressen (z.B. mit einem mit Wasser gefülltem Gefäß) können Sie einen festen Tofu-Block erzeugen.

Tofu Geschmack

Unbehandelter Tofu hat kaum Eigengeschmack, aber er nimmt gerne die Zutaten auf, mit denen er zubereitet wird.

So können Sie Tofu mit Gewürzen und Kräutern anreichern und den Geschmack beeinflussen:

- Rühren Sie die Kräuter oder Gewürze direkt **in die Tofu-Masse**, noch bevor Sie mit dem Pressen beginnen.
- Sie können den fertigen, festen Tofu mit einer Kräuter-/Gewürz-Öl-Mischung **marinieren**.
- Oder Sie können den unbehandelten Tofu zusammen mit Gewürzen und Kräutern **kochen, braten oder backen**.