

Hirseschnitzel

100 g Bio-Hirse in etwa **400 ml Wasser** fünf bis sechs Minuten kochen und daraufhin im Kochwasser 15 Minuten quellen lassen.

Drei mittelgroße Zwiebeln schälen, klein würfeln und in einer Edelstahlpfanne mit etwas **BIO-Kokosöl** bräunen.

Zwei Esslöffel Sojamehl, **zwei Teelöffel Ursteinsalz**, **sechs Esslöffel Kichererbsenmehl**, **150 g Weizenvollkornmehl**, **einen Esslöffel Hefeflocken**, **einen Teelöffel Paprikapulver**, **einen Teelöffel Curcuma** und etwas **Pfeffer** trocken gut vermischen.

Die gekochte Bio-Hirse mit den Zwiebelwürfeln in eine Rührschüssel geben und die vermengten trockenen Zutaten ausgiebig darunter kneten.

Sobald alles zu einer feinen Masse verknetet ist, eventuell mit etwas Wasser oder Weizenvollkornmehl nachsteuern, kleine Portionen herausnehmen, in Paniermehl legen und darin diese zu Schnitzel oder Schnitzelchen formen.

Diese Schnitzel nun in einer Edelstahlpfanne bei mittlerer Hitze mit ausreichend **Kokosöl** sechs bis zehn Minuten (je nach Dicke der Schnitzel) von beiden Seiten goldbraun ausbacken.



Tofu

Selbst hergestellter Tofu aus der eigenen selbst gemachten Sojamilch ist etwas ganz Besonderes. Es bedarf einiger Handgriffe, bis aus den harten Sojabohnen ein Stück Tofu wird, doch der gute Geschmack des frischen, noch niemals in Plastik gehüllten Lebensmittels überzeugte schon manchen verwöhnten Gaumen.

Zur Tofuherstellung benötigt man etwa **1000 ml bis 1400 ml (am besten frische) Sojamilch**, die man in einem Edelstahltopf kurz aufkochen lässt. Anschließend den Topf von der Kochstelle nehmen und **einen gestrichenen Teelöffel Nigari** in **ein wenig sauberem Wasser** auflösen und in die heiße Sojamilch rühren.

Wir verwenden zur Tofuherstellung gleich die heiße und frische Sojamilch direkt aus unserem Pflanzenmilchbereiter (wie auf Seite drei im Februarkapitel beschrieben ist), somit brauchen wir sie nicht mehr extra zu erhitzen. Nach 15 bis 20 Minuten Ruhezeit haben sich die festen Bestandteile von den flüssigen getrennt. Diese gestockte Sojamilch in eine mit einem Presstuch ausgelegte Tofupresse gießen. Nach dem Eingießen in die Tofupresse geben wir oft, je nach Geschmackswunsch, Gewürze, Kräuter oder Salz hinzu und verrühren jene mit der feuchten Tofumasse. Die überstehenden Presstuchenden in die Tofupresse über den Tofufeuchtling falten und den Pressstempel einsetzen. Diesen für fünf bis sechs Stunden beschweren, dabei tropft die Feuchtigkeit aus und die Trockenmasse verdichtet sich zu einem festen Stück Tofu. Für den Pressvorgang kann man einen schweren Stein benützen, jedoch mehr Pressdruck und somit einen dichteren Tofu kann man mit einer sauberen Schraubzwinde oder einer kleinen Käsepresse erreichen. Wir verwenden dafür unsere selbst konstruierte Käsepresse aus Edelstahl.



Nach der Presszeit das Tofustück aus der Presse nehmen und das Presstuch entfernen. In einem dicht schließenden Glasbehälter kann man es im Kühlschrank bis zu vier Tage aufbewahren.

Wir schneiden Tofu in den verschiedensten Varianten gerne in ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben und braten diese in einer Edelstahlpfanne mit etwas BIO-Erdnuss- oder BIO-Kokosöl beidseitig an.

Klein gewürfelte Tofustücke in verschiedensten Marinaden oder Kräuterölen eingelegt schmecken sehr gut in Salaten oder zur Brotzeit. Tofu lässt sich auch sehr gut räuchern, egal welche Räucher methode man bevorzugt: im Edelstahltopf mit feinen Spänen, im Smoker oder in einem Räucherschrank. Er nimmt das Raucharoma wunderbar auf und wird eine neue Geschmacksbombe.

Unsere Tofupresse stammt von der Firma Power Soja (www.power-soja.eu), von der wir auch unsere Nigari-Salz beziehen.





Wir verwenden zum Tofupressen unsere alte Käsepresse aus unserer Vegetarierzeit. Umso höher der Pressdruck, desto fester wird der Tofu.



Kräuterblütentofu

1200 ml - am besten frische - Sojamilch entweder heiß aus dem Pflanzenmilchbereiter verwenden, oder man erhitzt sie auf etwa 80 °C bis 90 °C in einem ausreichend großen Edelstahltopf. Anschließend den Topf von der Kochstelle nehmen und einen **gestrichenen Teelöffel Nigari** in ein **wenig sauberem Wasser** auflösen und so gleich in die heiße Sojamilch rühren.

Nach 15 bis 20 Minuten Ruhezeit haben sich die festen Bestandteile von den flüssigen getrennt. Diese gestockte Sojamilch in eine mit einem Press Tuch ausgelegte Tofupresse gießen und sofort **zwei gehäufte Teelöffel getrocknete Kräuterblüten** sowie **einen gestrichenen Teelöffel Ursteinsalz** hinzugeben. Nachdem alles sorgfältig mit einem Teelöffel durchgerührt wurde, die überstehenden Presstuchenden in die Tofupresse über den Tofufeuchtling falten und den Pressstempel einsetzen. Diesen für fünf bis sechs Stunden beschweren. Dabei tropft die Feuchtigkeit aus und die Trockenmasse verdichtet sich zu einem Stück Tofu.

Für den Pressvorgang kann man einen schweren Stein benützen, jedoch mehr Pressdruck und somit einen dichteren Tofu kann man mit einer sauberen Schraubzwinge oder einer kleinen Käsepresse erreichen. Wir verwenden dafür unsere selbst konstruierte Käsepresse aus Edelstahl.

Nach der Presszeit den Kräuterblütentofu aus der Presse nehmen und das Press Tuch entfernen. In einem dicht schließenden Glasbehälter kann man ihn im Kühlschrank bis zu sechs Tage aufbewahren.

Wir schneiden Tofu gerne in ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben und braten diese in einer Edelstahlpfanne mit etwas Erdnuss- oder BIO-Kokosöl beidseitig an. Pur zerbröseln in Nudelsalate, über feine Gemüsegerichte oder mit Rapskernöl verrührt als Brotaufstrich entspricht er auch noch unseren geschmacklichen Vorlieben.


