



---

## NestTipp 17

---

### „Tofu“

„Tofu schmeckt nicht!“ ... „Tofu ist langweilig!“... „Für Tofu wird der Regenwald zerstört!“ Wer kennt diese Meinungen über Tofu nicht? Doch stimmen sie wirklich?

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt und ist im asiatischen Raum bekannt geworden. Heute ist er weltweit eine beliebte Fleischalternative.

Die Sojabohnen werden eingeweicht und anschließend püriert. Danach wird der flüssige Teil des Soja-Pürees von dem festen, faserigen Teil getrennt. Nachdem der flüssige Teil des Pürees abgetrennt wurde, wird er weiter zu Sojadrinks verarbeitet. Der feste Teil wird als Tofu in Blöcke gepresst.

Tofu ist zudem reich an hochwertigem Pflanzeneiweiß.

#### **Schmeckt Tofu wirklich nicht?**

... das müsst ihr selbst herausfinden.

Ich mag Tofu ganz gerne mal einfach in Würfel geschnitten, nur gebraten oder abgelöscht mit Sojasoße und Sesam. Dabei solltet ihr jedoch nicht mit dem Öl sparen.

Räuchertofu angebraten ist ebenfalls eine leckere Alternative als Beilage.

Doch wer Tofu einen würzigen Geschmack verleihen möchte, sollte ihn marinieren. So eignet er sich nicht nur zum Braten in der Pfanne, sondern auch auf dem Grill oder beim Raclette. Tofu kann darüber hinaus als eine Grundlage in Dips und Aufstrichen und sogar als Käsealternative verwendet werden. Alternativen zu Tofu gibt es auf Kichererbsenbasis.

#### **Marinade für Tofu**

Die Marinade sollte 3 Stunden, besser jedoch über Nacht ziehen. Dabei ist es ratsam, den Tofu mehrfach zu wenden, damit die Marinade nicht nur in den unteren Teil einziehen kann.

- 4 EL Sojasoße
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl oder Sesamöl
- 2 EL Agavendicksaft
- ½ TL Chiliflocken
- Etwas Ingwer
- 1 EL Tofugewürz



## Tofu als Keesealternative?

Die Firma „Taifun“ produziert einen, mit veganen Joghurtkulturen fermentierten, Naturtofu „FETO“. Er ist etwas säuerlich. Daraus lässt sich wunderbar eine Alternative zu dem in Öl eingelegtem FETA kreieren.

Den „FETO“ in kleine Würfel schneiden und in ein Glas geben. Dieses Glas mit Olivenöl, Kräutern der Provence, Salz, gepresstem Knoblauch und roten Pfefferkörnern füllen und mindestens 2 Tage ziehen lassen. Dabei das Glas gelegentlich umrühren. Anschließend lasse ich mir die FETA-Alternative in einem Salat oder als Antipasti schmecken.

## Ist Tofu wirklich langweilig?

Nein, denn Tofu gibt es nicht nur als Naturtofu, sondern auch in diversen Geschmacksrichtungen. Vom Tofu mit Oliven über Erdnüsse bis hin zu Röstzwiebeln oder Mandeln und Nüssen sind viele Sorten vertreten. Die Firma „Taifun“ verkauft inzwischen auch eine Auswahl ihres Tofus im Supermarkt. Die meiste Auswahl findet ihr jedoch im Bioladen. Auch in den Drogeriemärkten werdet ihr fündig.

Den Tofu mit Oliven beispielsweise backen wir gerne im Backofen mit Zwiebeln und Tomaten sowie Olivenöl.

Tofu mit Erdnüssen kann man gut zu einem Wok-Gericht ergänzen. Natur- sowie Räuchertofu eignen sich auch für eine Bolognese.

Der Tofu mit Röstzwiebeln oder Räuchertofu schmeckt lecker auf Brot.

Darüber hinaus gibt es noch Seidentofu. Diesen verwendet man beispielsweise als Alternative für Rührei oder Quiche. Das stelle ich euch noch gesondert vor.

Tofu gibt es nicht nur am Stück, sondern auch bereits verarbeitet. Ich habe euch als Ideenanstoß die Bio Sticks Kreta-Style der Firma „Soto“ in die Bilddatei gelegt.

## Wird für Tofu wirklich der Regenwald zerstört?

Die meisten fleischiessenden Menschen, die sich darüber Gedanken machen, was Veganer:innen falsch machen können, vergessen immer, dass das meiste des angebauten Sojas als Tierfutter verarbeitet wird und dieses zudem den Regenwald zerstört. Es gibt viele verschiedene Grafiken zu Sojaprodukten. Doch egal welche, jede zeigt das Ausmaß des prozentualen Anteils des Sojas in der Tierindustrie. Die hier dargestellte Grafik steht sinnbildlich dafür.





Und damit möchte ich auch nicht allen Landwirt:innen unterstellen, dass sie Soja verfüttern und den Regenwald zerstören. Es gibt durchaus Betriebe, die dies konsequent nicht tun. Das macht allerdings das System der Tierausbeutung nicht besser.

Das meiste Soja wird beispielsweise in Brasilien, den USA und Argentinien angebaut. Aufgrund des hohen Eiweißgehaltes und des vergleichsweise günstigen Anbaus wird der Hauptteil des Sojas als Nahrung für die Tiere in der Fleisch- und Milchindustrie verwendet. So landen ca. 80 Prozent (Angaben je nach Quelle und Jahr) des Sojas in den Futtertrögen der Tiere. Die Sojaproduktion erhöht sich von Jahr zu Jahr.

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen erwartet bis 2050 einen Anstieg auf 515 Millionen Tonnen. Diese massive Produktionssteigerung wird durch den Konsum tierischer Produkte bedingt, denn je mehr Fleisch, Milch und Eier konsumiert werden, desto mehr Anbaufläche muss für Soja geschaffen und umso mehr Regenwald wird gerodet werden.

Das für den menschlichen Verzehr produzierte Soja kommt z.B. aus Europa und hat nichts mit der Zerstörung des Regenwaldes zu tun. Das Herkunftsland des Sojas steht auch meist auf der Verpackung. Wenn nicht, dann schaut kurz online nach.

Aufgrund der Biozertifizierung ist zudem auch Genmanipulation, anders als beim Tierfutter, ausgeschlossen.

### **Sommerrollen/ Summer-Rolls mit Sesamtofu:**

Es ist Sommer und die perfekte Zeit für Sommerrollen mit Tofu. Dafür müsst ihr wieder mutig sein und neue Produkte einkaufen. Es lohnt sich. Den Sesamtofu machen wir unabhängig von den Sommerrollen auch als Beilage zu anderen Gerichten.

Sommerrollen sind in Reispapier eingewickeltes Gemüse und Tofu. Es muss nicht der Sesamtofu sein, aber ich möchte euch immer Ideen an die Hand geben, damit ihr einfach probieren könnt, was lecker schmeckt. Natürlich geht auch Natur- oder Räuchertofu.

Als erstes solltet ihr euch um den Sesamtofu kümmern, da dieser 20 Minuten in der Marinade ziehen sollte. Länger ist natürlich besser für den Geschmack.

Das Originalrezept für den Sesamtofu stammt von Bianka Zapatka:



<https://biancazapatka.com/de/vietnamesischer-nudelsalat-mit-sesam-tofu-und-erdnuss-sauce/>

Ich habe es für mich etwas abgewandelt.

Zunächst den Block Tofu in Streifen schneiden und diese in der Marinade 20 Minuten ziehen lassen.



Folgende Zutaten benötigt ihr dafür:

- 2 EL Sojasauce oder Tamari (glutenfrei)
- 4 TL Reissessig oder 2 TL Balsamico
- 2 TL Ahornsirup
- 2 TL Sesamöl

Anschließend setzt ihr eine Mischung aus 2 EL **gemahlene** Leinsamen oder Chiasamen und 60 ml kaltem Wasser an. Dieses muss quellen. Sollte euch die Flüssigkeit zu dünn vorkommen, dann einfach noch Leinsamen ergänzen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Zum Panieren stelle ich mir drei tiefe Teller hin. In den ersten Teller kommt Mehl, in den zweiten Teller das Leinsamengemisch und in den dritten Teller kommt schwarzer und weißer Sesam. Schwarzen Sesam findet ihr im Asia- oder Super-Bio-Markt.

Ein Stück Tofu aus der Marinade nehmen, zuerst in dem Mehl wälzen, dann in das Leinsamen-„Ei“ tunken und anschließend im Sesam wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und den Rest des Tofus auf dieselbe Weise panieren. Abschließend sie restliche Marinade und etwas Öl über alle Stücke geben und 25 Minuten backen.

Wir mögen auch Reis- oder Glasnudeln in den Sommerrollen. Diese könnt ihr einfach mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Beide Nudelarten findet ihr auch in der Asia-Ecke im Supermarkt.

Im Vorfeld müsst ihr eine Auswahl an Gemüse klein oder in Streifen schneiden. Es ist alles möglich. Meine Favoriten sind:

- Möhren
- Gurke
- Avocado
- Salat

Sprossen schmecken auch lecker in den Rollen.

Wenn ihr alles geschnitten habt, richtet es schön auf einem Teller an. Das Auge isst bekanntlich mit.

Für die Rollen benötigt ihr Reispapier. Das gibt es ebenfalls in der Asia Ecke im Supermarkt. Dieses wird kurz in heißem Wasser geschwenkt bis es weich ist. Die Betonung liegt dabei auf kurz. Wir haben eine Schüssel mit heißem Wasser am Platz und weichen jedes Reispapier kurz vor der Zubereitung ein.

Als einfacher Dip schmeckt Sojasoße sehr gut dazu.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Quellenangaben (Stand August 2025)

So wenig Soja essen wir:

<https://x.com/quarkswdr/status/1199003466129125377/photo/1>

Bild 1: <https://www.sonnentor.com/de-at/onlineshop/gewuerze/pikante-mischungen/yokos-tofugewuerz-bio-packung>

Bild 2: <https://www.taifun-tofu.de/de/produkte/feto>

Bild 3: <https://www.taifun-tofu.de/de/produkte/tofu-olive>

Bild 4: <https://www.taifun-tofu.de/de/produkte/tofu-spinacia>

Bild 5: <https://www.denree.de/denree-produkte/uebersicht/tofu/tofu-erdnuss>

Bild 6: <https://www.denree.de/denree-produkte/uebersicht/tofu/tofu-geraeuchert-mit-roestzwiebeln>

Bild 7: <https://www.dm.de/dmbio-tofu-mandel-nuss-p4067796251913.html>

Bild 8: <https://soto.de/de/products/fingerfood/310656>

Bild 9: [https://www.rewe.de/produkte/rewe-beste-wahl-reispapier-o22cm-100g/7529560/?ecid=pla\\_google\\_vs\\_nonbr\\_rewe%7Cem%7Cenga%7Cn%7Cclia-dms-bestewahl\\_fertiggerichte-konserven\\_lia\\_1879499994\\_71811829322\\_pid%3A7529560\\_ch%3Alocal\\_nn\\_d%3Ac&marketCode=833216](https://www.rewe.de/produkte/rewe-beste-wahl-reispapier-o22cm-100g/7529560/?ecid=pla_google_vs_nonbr_rewe%7Cem%7Cenga%7Cn%7Cclia-dms-bestewahl_fertiggerichte-konserven_lia_1879499994_71811829322_pid%3A7529560_ch%3Alocal_nn_d%3Ac&marketCode=833216)

Bild 10: <https://www.knuspr.de/80051-bamboo-garden-reisnudeln-quai-thiau>

Bild 11: <https://www.amazon.de/Bamboo-Garden-Chinesische-breite-Glasnudel/dp/B09ZB7YWYJ>