

Menüplan

Vorspeise

Sauerkrauttasche mit geräuchertem Tofu

Suppe

Sojabohnensuppe

Hauptspeise

Beilage: Reistofu

1. gedünstete Sojasprossen mit geräuchertem Tofu
2. gebackene frische Pilze mit Tofu
3. Tofueintopf

Nachspeise

Sauerrahm-Tofutasche

„Speisen haben keine Grenzen!“

altes chinesisches Sprichwort:

„ Was andere essen können, kann ich auch!“

hier geläufiges Sprichwort:

„ Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht!“

Vorspeisen

Sauerkrauttasche mit geräuchertem Tofu

Zutaten: Sauerkraut
Blätterteig
geräucherter Tofu

Zubereitung:
geräucherten Tofu grob reiben
mit grob gehacktem Sauerkraut vermischen
den Blätterteig in acht gleich große Stücke teilen
die Masse jeweils in die Mitte eines Stückes geben
eine Tasche machen
im, auf 180° vorgeheiztem Ofen, backen

Suppe

Sojabohnensuppe

Zutaten: Ripperl 500g
Sojabohnen
Bierrettich
Junge Zwiebel

Gewürze: Suppengrün
Grünzeug weißer
Salz

Zubereitung:
Sojabohnen mit heißem Wasser waschen und 10h in sauberem Wasser einweichen lassen
Ripperl – blanchieren – Wasser weg
weißen Teil der jungen Zwiebel mit ein wenig Öl anrösten und gewaschene Rippen
hinzufügen
Bohnen beigegeben und mit Wasser bedecken
Bierrettich halbieren und in 2cm große Stücke schneiden
Suppengrün dazu geben
alles aufkochen lassen und bei mäßiger Flamme köcheln lassen (bis die Sojabohnen durch
sind)
grünen Teil der jungen Zwiebel klein schneiden als Garnierung
Zusatz:
+Algen
+Petersilie
+Pfefferkörner
+Korianderblätter

Hauptspeise

Beilage: Reistofu

Zutaten: Reis ½ l

Tofu 1 Stk. Sesamöl

Eier 2 Stk. Schnittlauch

Gurke ½ Stk. (Zucchini)

Karotte ½ Stk.

Gewürze: schwarzer Sesam

Salz

Zubereitung:

Reis kochen

Eier mit ein wenig Salz verrühren und in angefetteter Palatschinkenpfanne zu einem Teig machen

Tofu in kleine Stücke schneiden und in Kochwasser mit Salz einziehen lassen

Karotte, Gurke und Eierteig in feine Streifen schneiden

Tofu herausnehmen und abtrocknen

Reis in große Schüssel geben, in feine Streifen geschnittenen Zutaten begeben und vermischen

Schnittlauch grob schneiden und ebenso beifügen

mit Sesamöl betröpfeln

vor dem Servieren mit schwarzem Sesam bestreuen

Gedünstete Sojasprossen mit geräuchertem Tofu

Zutaten: Sojasprossen

geräucherter Tofu

Karotten

Lauch

Stärkemehl

Zubereitung:

Karotten, Lauch und geräucherten Tofu in feine Streifen schneiden

ein wenig Öl in die Pfanne geben

Karotten anrösten und die Hälfte des Lauches hinzugeben

Tofu und Sojasprossen begeben

vor dem Servieren mit dem restlichen Lauch vermischen

Gebackene frische Pilze mit Tofu

Zutaten: frische Pilze 1 Pkg.

Tofu 1 Stk. Salz

Zwiebel ½ Stk.

Karotten ½ Stk.

Stängelsellerie (ein wenig)

Gewürze: Pfeffer

Sojasoße

Stärkemehl

geriebener Käse

Zubereitung:

Pilze waschen und Stängel entfernen

Tofu mit Gabel zerdrücken

Pilzstängel, Karotten, Zwiebel und Stängelsellerie fein hacken

zerdrückten Tofu mit den fein gehackte Zutaten und Gewürzen zu einer Masse vermischen

Masse in stängellose Pilze füllen und mit ein wenig Stärkemehl bestreuen

entweder.....in Pfanne in ausreichendem Öl herausbacken

oder.....mit Käse bestreuen und in auf 180° vorgeheiztem Ofen backen (weniger fettig)

Tofueintopf

Zutaten: Tofu 2 Stk.

Gewürze: Knoblauchzehen 10 Stk.

Ingwer 4 Scheiben

roter Chili 2 Stk.

Basilikum 1 Hand voll

Sesamöl

Wein 3 El.

Sojasoße

Zucker 1 Pr.

Suppenfond 200ml

Zwiebel

Zubereitung:

Tofu mittelgroß schneiden und in Öl goldbraun herausbacken

Tofu herausnehmen und Öl in eine Schüssel geben

Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und roten Chili „Fingerhut“ groß hacken und in Pfanne anrösten

Wein, Sojasoße, Zucker und Suppenfond hinzugeben

Tofu beifügen

verrühren, mit Deckel abdecken und dünsten lassen

wenn Saft von Tofu zum Großteil aufgesaugt, Basilikum begeben und vermischen

Nachspeise

Sauerrahm-Tofutasche (-strudel)

Zutaten: Tofu 1Stk.

Sauerrahm ¼ Becher

Biorosinen

Blätterteig (Strudelteig)

Gewürze: Zucker

Likör / Schnaps

Zubereitung:

Tofu mit Gabel fein zerdrücken

Biorosinen fein hacken

Sauerrahm, Zucker Und Likör zu einer Masse vermengen

Blätterteig in 12 gleich große Teile schneiden (oder...einen Strudel machen)

1 El der Masse auf jeweils eines der Stücke geben

Taschen machen

im, auf 180° vorgeheiztem Ofen, backen

Kochen mit Soja 2008

Shu-Chen "Sojahaus"

Adresse: 7501 Rotenturm, Meierhof 11

E-Mail: shuchensojahaus@gmx.net

Tel: 03352/32102

0699/11430098