

# Tofu --- so vielseitig einsetzbar



## Tofu-Gratin --- ein leckerer Auflauf ohne Käse

von Steve Acuff

Zutaten:

5 Zwiebeln  
300-400 g Tofu (weich, weiss, Fa. Taifun )  
5-6 Eßl. Miso (mildes Shiro-Miso, würziges Gersten-Miso )  
1 Teelöffel Sesamöl  
1 Prise getrocknetes Basilikum

Die Zwiebeln in Halbmonde schneiden und in eine leicht geölte Backform legen.  
Tofu und Miso zusammen pürieren und mit dem Basilikum würzen.

Die Tofu-Mischung über die Zwiebeln geben und Vorsichtig platt drücken.  
Im Backofen bei 225 Grad ca 1 – 1 ¼ Stunden backen, bis der Tofu oben braun ist  
und die Zwiebeln unten weich und süß sind



## Tofu Burger --- „ die vegetarischen Hamburger“

von Steve Acuff

Zutaten:

300-400 g Tofu weich	1 Tasse fein gehackte Zwiebeln
3 Eßl. Miso	2 Eßl. fein gehackte Sellerieblätter
¼ Tasse Vollkorn -Weizenmehl	2 Eßl. fein gehackte rote Paprika
Sesamöl zum Anbraten	

Tofu, Miso, Gemüse und Mehl zusammenmischen und daraus Frikadellen formen.  
Entweder in Öl 7-8 Minuten auf jeder Seite braten - oder  
im Backofen auf 200 Grad ¾ Stunde lang backen

### Tofu – Tipp

Auch wenn Tofu für Salatdressings verwendet wird, sollte man ihn vor dem Pürieren einige Minuten in kochendes Wasser tauchen.

Da Tofu viel Eiweiß und Öl enthält, stellt ein salziger Geschmack das natürliche Gleichgewicht her.

Tofu hat eine natürlich kühlende Energie, und das Kochen macht in leichter verdaulich.