

Tofu selber machen - ganz leicht!

Rezept ergibt ca. 650g Tofu

Küchengeräte

- Mixer
- Nussmilchbeutel oder anderes Absehtuch (Passiertuch)
- Tofupresse (es geht für die ersten paar Versuche auch ein Nudelsieb oder ähnliches)
- großer Kochtopf



Zutaten

- 300 g getrocknete Sojabohnen
- 1 bis 2 Zitronen
- Wasser

Allergiehinweise

- enthält Soja

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. 300g Sojabohnen über Nacht in viel Wasser einweichen. Anschließend abgießen und gut abspülen.
2. Zusammen mit 2 l Wasser fein pürieren. Da wohl kaum jemand einen solch großen Mixer besitzt, nimmst du einfach jeweils die Hälfte der Bohnen und des Wassers.
3. In einen (sehr) großen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Achtung, es kocht leicht über! Fängt es an, stark zu schäumen, sofort den Topf vom Herd nehmen und gut rühren, bis der Schaum wieder etwas zurückgegangen ist.
4. Anschließend 10 Minuten bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen
5. Durch einen Nussmilchbeutel oder Passiertuch sieben und gut auspressen. Achtung, die Mischung ist natürlich heiß. Entweder etwas abkühlen lassen oder mithilfe zweier ineinander gestellter Schüsseln arbeiten. Diese Masse kann man für andere Gerichte weiterverwenden z.B. in Bratlingen.
6. Die übrig gebliebene Sojamilch zurück auf den Herd stellen und auf ca. 73 °C erhitzen. Zitronensaft vorsichtig einrühren bis die Flüssigkeit zu Flocken beginnt. Herd ausstellen, Deckel auflegen und 15 Minuten stehen lassen.
7. Ist die „Molke“ gelblich und komplett durchsichtig noch einmal vorsichtig umrühren, in die Tofuform füllen (Tofuform mit einem Tuch auslegen, damit die Masse nicht auslaufen kann) und den Deckel auflegen. Für festeren Tofu mit einem Gewicht von etwa 500 g beschweren.
8. Der Tofu hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.

Nach Wunsch kann man auch Kräuter und Gewürze in die Masse einarbeiten bevor man Sie in der Tofupresse in Form bringt.

Viel Spaß beim Nachkochen! Es würde mich freuen, wenn du deine Erfahrungen in den Kommentaren mit uns teilst.

Herzliche Grüße Tanja

