

Tofu herstellen



Der Tofu ist auch bekannt als Bohnenquark und wird aus der Sojabohne gewonnen. Der genaue Ursprung von Tofu ist nicht bekannt. Dieser wird aber hauptsächlich im Asiatischen Raum verzehrt. Erstmals wurde Tofu im zweiten Jahrhundert in China hergestellt und von dort

aus im Asiatischen Raum verbreitet.

In vielen Asiatischen Ländern zählt Tofu zu den Grundnahrungsmitteln. Dieser ist ein wichtiger Eiweißlieferant. Sojaprodukte weisen auch einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auf, besitzen kein Cholesterin und sind leicht bekömmlich.

Tofu gibt es in vielen industriell hergestellten, sehr schmackhafte Sorten. Diese werden meist in Bio Läden oder in Reformhäusern angeboten. Aber immer öfter auch in Supermärkten und Discountern. Die Herstellung von hausgemachtem Tofu ist sehr zeitaufwändig aber dennoch einfach. Probieren Sie doch einfach mal das folgende Rezept für Tofu aus:

100 Gramm frischer Tofu enthält durchschnittlich folgende Nährwerte:

Kalorien: 72 kcal

Kohlenhydrate: 0,5 g

Fett: 4,3 g

Eiweiß: 7,8 g

Ballaststoffe: 0,5 g

Magnesium: 110 mg

Cholesterin: 0 g

Tofu Rezept:

Für die Herstellung von selbst gemachtem Tofu werden benötigt: 100 g Sojabohnen, Wasser und 1 Teelöffel Gerinnungsmittel wie z. B. Calciumsulfat, Calciumchlorid, Nigari (Magnesiumchlorid), Zitronensaft oder Essig.

Schritt 1 – die Sojabohnen:

Die Sojabohnen kalt abspülen. Diese in eine Schüssel geben und vollständig mit Wasser bedecken und 8 bis 12 Stunden quellen lassen. Anschließend das Wasser abschütten und die eingeweichten Bohnen kalt abspülen.

Schritt 2 – die Sojamilch:

Die Sojabohnen mit 1/3 Liter Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Rührstab zu einem feinen Püree verarbeiten. Jetzt 2/3 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und das Püree in das kochende Wasser mischen. Nun das Püree bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Um das Sojapüree zu filtern wird ein Baumwolltuch über ein Sieb gespannt, darunter wird eine Schüssel gestellt. Das Sojapüree von der Kochstelle nehmen und einige Minuten abkühlen lassen. Anschließend das Püree durch das Baumwolltuch filtern. Den Sojarückstand mit 1/4 Liter Wasser vermengen und nochmals filtern.



Schritt 3 – das Gerinnungsmittel:

Wird ein Gerinnungsmittel in Pulverform gewählt, so wird dieses vor dem Zufügen erst in kaltem Wasser aufgelöst. Ein Drittel dieses Mittels unter ständigem Rühren unter die Sojamilch geben. Die Milch nun für einige Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhepause wird das zweite Drittel des

Gerinnungsmittels vorsichtig unter die Oberhälfte der Milch gerührt. Nach einer weiteren Ruhepause wird das restliche Drittel vorsichtig unter die Sojamilch gerührt. Die Milch sollte jetzt solange ruhen, bis das Eiweiß sichtbar in Flockenform geronnen ist.

Schritt 4 – der Sojaquark:

Der Sojaquark wird nun wie die Sojamilch gefiltert bis sich keine Molke mehr sammelt. Die Masse dann mit einem Schaumlöffel in das Baumwolltuch füllen. Das Baumwolltuch über dem Quark schlagen und beschweren. Wenn der Tofu nach ca. 30 Minuten die richtige Konsistenz erreicht hat wird dieser in Eiswasser abgekühlt. Nach einigen Minuten den abgekühlten Tofu aus dem Eiswasser nehmen. Dieser kann jetzt nach Belieben weiter zubereitet werden.

Der so hergestellte Tofu ist im Kühlschrank ca. 10 Tage lang haltbar. In der Tiefkühltruhe ist dieser bis zu 3 Monate lang haltbar.

Für die Herstellung von Tofu gibt es allerdings auch einen Sojamaaker, dadurch wird die Herstellung nicht ganz so zeitaufwändig.

Tofu ist weitestgehend Geschmacks- und Geruchsneutral. Erst durch die Zubereitung wird dieser schmackhaft. Es gibt Tofu in vielen unterschiedlichen Sorten und Zubereitungsarten. Wie den Seidentofu, der für Süßspeisen verwendet wird, der Schwammtofu der gefüllt oder frittiert verzehrt wird oder der gefriergetrocknete Tofu der häufig Verwendung in Tütensuppen findet.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)