

Tofu-Marinaden

Tofu selbst zu marinieren ist was für Individualisten und Experimentierfreudige. Das klingt nach Spaß! Deshalb hier ein paar Ideen für den persönlichen Tofugenuß...

Schnelle Marinade

Zutaten:

300 g Naturtofu
2-3 EL Olivenöl
5 EL Sojasauce, z. B. Shoyu
1 Knoblauchzehe, gerieben
2-3 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:



Tofu ähnlich wie Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Die übrigen Zutaten vermischen, über dem Tofu verteilen und durchziehen lassen. Schmeckt lecker zu Baguette oder Olivenbrot.

Rotwein-Marinade

Zutaten:

500 g Naturtofu
7 Wacholderbeeren
1 Gewürznelke
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Rotwein, trocken
1-2 TL Salz
100 ml Wasser
Pfeffer
etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln und mit Öl anbraten. Zerdrückte Wacholderbeeren, Gewürznelke, Salz, Pfeffer und geriebenen Knoblauch zugeben und bald darauf mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze einkochen lassen. Danach mit dem Wasser aufgießen, nochmals aufkochen lassen. Den in Scheiben geschnittenen Tofu in den noch warmen Sud für 5 bis 24 Stunden einlegen.

Shoyu-Marinade

50 ml Shoyu mit 100 ml Wasser vermischen. 300 g Naturtofu in Scheiben für 5 bis 24 Stunden einlegen.