

Nina Kobelt

**Was ist eigentlich Tofu?**

Ein geschmackloses Etwas, das von der Konsistenz her wahlweise an nassen Karton oder Gummi erinnert, sagen die einen. Ein super Fleischersatz, die andern. Fakt ist, dass Tofu in asiatischen Ländern täglich auf dem Teller landet – und auch in westlichen Ländern immer öfter. Technisch gesehen, ist Tofu eine Art Soja-Quark, der ähnlich wie Käse hergestellt wird, aus Sojabohnen, Wasser und Salz.

**Aber einen eigenen Feiertag für diesen faden Klotz?****Ernsthaft jetzt?**

Es gibt mittlerweile für fast alles einen Tag – am 25. August ist auch «Küsst und versöhnt euch»-Tag in den USA oder der Tag der Konservendose. Warum also nicht auch einen weissen, essbaren Klotz feiern? Erfunden hat den Welt-Tofu-Tag ein vegan lebendes Berliner Pärchen vor zwei Jahren. Es gibt Schlimmeres.

**Kann man Tofu selber machen?**

Ja. Ähnlich wie bei der Käseherstellung braucht man ein Gerinnungsmittel, damit sich das Eiweiss der Sojamilch von der Molke trennt. Am besten eignet sich Nigari, ein japanisches Gerinnungsmittel. Möglich wären auch Magnesiumchlorid, Apfelessig oder Zitronensaft. Wer genügend Zeit hat, presst Sojamilch aus über Nacht eingeweichten, gekochten Sojabohnen. Einfacher ist es, ungesüsste Sojamilch zu kaufen. Diese erwärmen, ein Gerinnungsmittel begeben, stehen lassen. Dann die geronnene Sojamilch in ein Passiertuch giessen, Molke anderweitig verwenden, zum Beispiel in einem Smoothie.

**Welche Tofu-Arten gibt es?**

Bei uns erhältlich sind vor allem drei Arten: stichfester Naturtofu, Seidentofu, der etwas cremiger ist, und geräucherter Tofu. Letzterer eignet sich sehr gut, um Speck in Gerichten zu ersetzen – wegen seines rauchigen Geschmacks. In Asia-Läden gibt es weitere Tofusorten zu kaufen: Tofublätter, Tempeh (fermentierte Sojabohnen, zu Blöcken gepresst), mit Kräutern versetzter Tofu usw.

**Und wie soll ich ihn zubereiten?**

Das kommt auf die Sorte an. Man kann Tofu roh essen, ihn grillieren wie ein Steak, pürieren und ihn so als Rahmersatz verwenden, in Saucen oder Desserts. Man kann ihn – zum Beispiel in Würfel geschnitten und mit Gemüse gemischt – backen oder auch dämpfen. Frittieren, fermentieren, füllen. Die Möglichkeiten sind, wie man so schön sagt, unbegrenzt.

**Tricks, dass Tofu nicht so fade schmeckt?**

Je weniger Flüssigkeit im Tofu ist, desto besser nimmt er Gewürze an



Der «Crispy Tofu» mit Thai-Gurkensalat aus dem Buch «Greentopf»

Foto: Hiltl

# Tofu, der blasse Alleskönner

Am 25. August ist Welt-Tofu-Tag. Das müssen Sie über den Sojaquark wissen

und lässt sich zum Beispiel besser braten. Am besten legt man Tofu mehrere Stunden in eine Marinade, bevor man ihn weiterverarbeitet. Aber ohne Öl: Dieses legt sich wie ein Film um die Tofuwürfel.

**Welches ist das beste Tofurezept?**

Wir haben Rolf Hiltl gefragt, der das Restaurant Hiltl, laut «Guinness-Buch der Rekorde» das erste

vegetarische Restaurant weltweit, in vierter Generation führt. Er schlägt «Crispy Tofu» vor, unter anderem, weil das Gericht auch bei Jugendlichen sehr beliebt sei.

Zutaten für 8 Stück:

6 EL Ketchup, 1 EL Senf, 1 EL Tamari-Sojasauce, ½ TL Madras-Curry, 1 TL Salz, 1 TL Rohrzucker, 360 g Tofu, 3 EL Mehl, 4 EL Sojadrink, 1 TL Maizena, 240 g Cornflakes, gebrochen, 3 EL Öl

Marinade: Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut miteinander verrühren. Tofustücke in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade gut einpinseln und eine halbe Stunde marinieren.

Panade: Drei Suppenteller bereitleiten: den ersten mit Mehl, den zweiten mit einer Mischung aus Sojadrink und Maizena, den dritten mit Cornflakes. Die marinierten Tofustücke in der vorgebe-

nen Reihenfolge panieren, Cornflakes gut andrücken. Öl in der Bratpfanne erhitzen. Tofustücke rundum goldbraun braten. Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.

Tipp: Der Tofu schmeckt noch intensiver, wenn er am Vorabend mariniert wurde. Dazu passen frischer Blattsalat und Fruchtchutneys (das Rezept stammt aus dem Buch «Greentopf» (dem vegetarischen Pendant zum Schulkochbuch «Tip-topf»), an dem die Hiltl-Akademie, die regelmässig Vegetarismus-Workshops und Kochkurse ausrichtet, beteiligt war.

**Das klingt super! Wo finde ich noch mehr Rezepte?**

Online natürlich. Oder in zwei Büchern, die aktuell erscheinen, etwa «Tofu. Yuba & Okara» mit Einblicken in Herstellung und Kultur des Sojabohnenprodukts (Hädecke-Verlag). Im September dann kommt: «Tofu» von Amelia Wasiliev mit 65 Rezepten und ganz viel Warenkunde.

**Dann ist Tofu also ein prima Fleischersatz?**

Das liegt natürlich im Auge der Betrachterin. Yasemin Kaufmann von der Hiltl-Akademie: «Tofu ist eine kalorien- und fettarme Alternative zu Fleisch, bei vergleichbarer Proteinqualität, und ist zusätzlich eine gute Quelle für Kalzium und Eisen.» Der deutsche Vorzeige-Veganer und vielfache Kochbuchautor Attila Hildmann etwa macht sogar Rührei aus Tofu: 400 g weichen Tofu zerbröseln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu ca. 3 Minuten mit ½ TL Kurkuma anbraten. 1 EL stilles Mineralwasser und 1 ½ EL weisses Mandelöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Vollkornbrötchen servieren.

**Welches ist das beste Tofu-Fertigprodukt?**

Auch das ist Geschmackssache. Wir sind grosse Fans der Tofuterine Graffiti oder der Grillknacker, Tofuwurstchen, die alles andere als knackig sind, aber trotzdem köstlich schmecken. Beides stellt die deutsche Firma Taifun her. Und natürlich die Tofusticks der ältesten Schweizer Tofu-Produktionsstätte Engel.

**Ist Tofu weniger schädlich fürs Klima als Fleisch?**

Es ist kompliziert. Grundsätzlich kann man sagen, dass für die Tofuherstellung weniger natürliche Ressourcen verbraucht werden als bei der Fleischproduktion. «Für die Produktion von 1 Kilo Rindfleisch werden bis 20000 Liter Wasser benötigt», sagt Yasemin Kaufmann-Metiner, «bei Soja lediglich 1600 Liter.» Dabei ist es wichtig, dass die Sojabohnen aus der Schweiz oder dem nahen Ausland stammen – auch, um sicherzugehen, dass sie gentechnikfrei sind. Bei den Tofuprodukten der Grossvertrieber wie Migros und Coop ist das grösstenteils der Fall.

**Kobelts Restaurantkritik****Geräucherte Träume**

**Manchmal hat man Glück.** Zum Beispiel, wenn es Feuerkartoffeln gibt und man zuschauen kann, wie Ivanassèn Berov die Forelle, die gleich auf dem Teller landen wird, räuchert. Ja, manchmal hat man einfach Glück, und heute ist manchmal. Nicht, dass wir mit dem persönlichen Räuchern eine Sonderbehandlung geniessen würden: Schon beim Eintreten in die Gaststube steigt uns nämlich der Geruch von Geräuchertem in die Nase, selbst wenn alle Fens-

ter geschlossen sind. Ach, wie wir das lieben! Der Ofen auf der Terrasse sei ein Schönwettergrill, gesteht uns der Koch, bei Regen bleibt er meistens kalt. Im Moment wird mit Rebholz eingeheizt, das von Wienacht-Tobel stammt, nur wenige Kilometer von der Wirtschaft zur Weid entfernt.

**Ivanassèn Berov hatten wir schon früher kennen gelernt.** Zufällig, an einem verregneten Mittwochabend im letzten Herbst,

als wir in der Krone Trogen AG strandeten. Wir kamen damals aus dem Staunen nicht mehr heraus; was uns dort aufgetischt wurde, waren kühne Gourmetträume (Pilze, von denen wir noch nie etwas gehört hatten, Kräuter und Blüten, die perfekt harmonierten mit den vielleicht besten Ravioli, die wir je gegessen hatten). Berov wurde die Doppelbelastung in der Krone – er kochte und führte das Hotel – zu viel, und so übernahm er diesen Frühling die Weid in Heiden, deren ehemaliger Wirt einst sein Lehrmeister gewesen war. Zusammen mit seiner Partnerin Nadya Gyax.

Sie ist unter anderem für die Deko auf den Tischen verantwortlich: Wiesenblumen in Gläsern. So simpel, so schön.

**Wie der Teller, der jetzt vor uns steht,** kaum haben wir den grünen Salat gegessen. Es sind Forellenfilets, die auf besagten Ofenkartoffeln liegen. Wildspinat ist auszumachen und Flusskrebse. Diese kommen aus der Region und wurden mit der Forelle geräuchert, gerade eben. Wie es schmeckt? Es ist ein Traum. Ein Blick auf die Karte verrät, dass Berov seine grosse Stärke – in

der Natur sammeln, was er findet, und das meisterhaft in seine Menüs einfügen – nicht mehr ganz so stark ausleben kann wie früher. Vor allem, weil er die Klassiker – Forellen aus der hauseigenen Zucht, Kutteln (28 Franken) oder Schweinsbrust (40 Franken) – fürs Erste übernommen hat. Er setzt wohl deshalb noch verhalten Akzente. Indem er Wegwarte, Hopfenklee, Dostblüte oder Weinblätter einsetzt, oder Wicke, wie bei der Forelle. Für die wir übrigens 38 Franken zahlten. Ein fairer Preis für so viel Glückseligkeit.

Nina Kobelt

**Wirtschaft zur Weid**  
Weidstrasse 43  
Heiden AR  
Tel 071 571 11 90  
<http://www.weidheiden.ch>



Fragen, Anregungen, Wünsche?  
kulinarik@sonntagszeitung.ch