

## **Gesunde Rezepte mit Tofu**

### **Pilztofu im Ring**

Zutaten: 200 Gramm Tofu, 400 Gramm Buchweizen, ein EL Gemüsebrühepulver, 200 Gramm Champignons, zwei große Karotten, eine Paprikaschote, eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, Öl zum Braten, ein TL getrocknete Minze, zwei bis drei EL Shoyu, ein TL Majoran, eine Prise Muskat, Sauce nach Wahl.

Zubereitung: Den Buchweizen mit Gemüsebrühepulver in kochendes Wasser geben und garen, die Champignons und den Tofu würfeln, die Karotten in dünne Stifte schneiden, die Paprikaschote fein würfeln, Zwiebel und Knoblauch hacken und die Minze reiben. In dem heißen Öl zunächst die Champignons, den Tofu, Zwiebel, Knoblauch und das Gemüse etwa zehn Minuten dünsten, dann den Buchweizen hinzufügen, noch etwas garen und anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Je ein Viertel des Getreides ringförmig auf Tellern anrichten, den Pilztofu in die Mitte geben und sofort servieren.

### **Süße Tofucreme**

(fünf Portionen à 100 Gramm = 127 kcal)

Zutaten: 400 Gramm Tofu natur, zwei EL Kakaopulver, zwei TL Zimt, zwei EL Honig, 15 Gramm gehackte Nüsse, sechs EL Sojamilch, Rum, Vanillemark, eventuell frisches Obst zum Garnieren.

Zubereitung: Tofu und Sojamilch mit Pürierstab fein pürieren. Honig, Zimt, Kakaopulver, Rum und Vanille unterrühren – abschmecken. Auf fünf Schüsseln aufteilen, mit fein gehackten Nüssen bestreuen.

### **Sojabohnen nach mexikanischer Art**

Zutaten: 200 Gramm Sojabohnen, 100 Gramm Aduki-Bohnen (Indianerbohnen) über Nacht einweichen. Ein grüner Paprika, 200 Gramm Zwiebel, zwei EL Sonnenblumenöl, zwei KL gekörnte Cenovis-Würze oder 1 Cenovis-Suppenwürfel etwas Paprika, zwei Knoblauchzehen, Bohnenkraut, Schnittlauch oder Petersilie.

Zubereitung: Die Sojabohnen in 1,5 Liter Wasser 90 Minuten bis zwei Stunden langsam kochen (im Dampfkochtopf genügen etwa 20 Minuten), die über Nacht eingeweichten Adukibohnen rund eine Stunde im Einweichwasser kochen. Paprika und Zwiebel fein schneiden und mit wenig Wasser, den Bohnen und Suppenwürze zehn Minuten leicht kochen. Mit den Gewürzen und Knoblauch abschmecken, noch zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen, danach mit Schnittlauch, Petersilie eventuell Bohnenkraut bestreut servieren.