

Rezepte mit Lopino und Tofu

Seiden- und Räuchertofu

Lopino-Aufstrich

- 1/4 Pk (50g) **Lopino**
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Sojamilch
- 4 EL Öl
- 1 Msp Kräutersalz

- ▶ Lopino mit der Gabel zerdrücken.
- ▶ Gut mit dem Tomatenmark verrühren, so daß eine möglichst homogene Paste entsteht.
- ▶ Öl und Sojamilch unterrühren.
- ▶ Mit Kräutersalz abschmecken.

Rühr-Lopino

- 1 Pk (200 g) **Lopino**
- 1/4 T Sojamilch
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleine Tomate
- 1/2 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 Msp Kurkuma
- Öl

- ▶ Lopino mit der Sojamilch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und alle Gewürze sowie die feingeschnittene Zwiebel unterrühren.
- ▶ Masse etwa 10 Minuten mit viel Öl in einer Pfanne anbraten und oft wenden.
- ▶ In feine Würfel geschnittene Paprika und klein geschnittenen Knoblauch dazugeben und 5 Minuten weiterbraten.
- ▶ Zum Schluß die gewürfelte Tomate dazugeben, kurz weiterbraten.

Lopino-Nudelsauce

- 1 Pk (200 g) **Lopino**
- 3/4 T Sojamilch
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen (optional)
- 1-2 EL Tomatenmark

Lopino
ist ein tofu-ähnliches Produkt aus Lupinensamen

- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Essig
- 1 Pr Zucker
- Paprikapulver
- Oregano
- Cayennepfeffer
- Pfeffer
- Öl

- ▶ Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.
- ▶ Tomatenmark und Zucker zugeben und leicht anrösten.
- ▶ Mit Essig und Sojasauce ablöschen, Sojamilch und ggf. gepreßten Knoblauch zugeben.
- ▶ Lopino mit der Gabel zerdrücken und hineinrühren, aufkochen lassen.
- ▶ Mit den Gewürzen abschmecken.

Pflaumenbananencreme

- 1 Pk (400 g) **Seidentofu**
- 1 Banane
- 5 Pflaumen
- 4-5 EL Ahornsirup
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Msp Zimt (optional)

- ▶ Tofu mit der Banane, dem Zitronen- und dem Obstdicksaft pürieren.
- ▶ In Dessertschälchen geben.
- ▶ Pflaumen entsteinen, längs vierteln, auf die Creme setzen.
- ▶ Mit Zimt bestreuen.

Variante: Statt Pflaumen können auch Erdbeeren, Kiwis, Birnen, Mirabellen, Trauben, Kirschen etc. verwendet werden.

Gebratene Tofuscheiben

- 1 Pk (200 g) **Tofu**
- 8 EL Sojasauce
- Cayennepfeffer
- Öl
- 1/2 Zitrone (optional)

- ▶ Tofu in halbzentimeterdicke Rechtecke schneiden, diese diagonal halbieren.

- ▶ Auf einem großen Teller auslegen, mit Sojasauce beträufeln und mit Cayennepfeffer würzen.
- ▶ Mindestens eine Stunde marinieren, dabei nach einer halben Stunde wenden.
- ▶ Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.
- ▶ Tofuscheiben auf beiden Seiten braten, bis die Oberfläche fest wird.
- ▶ Mit Zitronensaft beträufeln.

Variante: Tofu vor dem Braten mehlieren.

Tip: Schmeckt auch kalt auf Brot.

Russischer Zupfkuchen

Teig

- 2 T (300 g) Weizenmehl
- 2/3 T (100 g) Kartoffelstärke
- 2/5 Pk (200 g) Margarine
- 1 1/3 T (200 g) Rohrzucker
- 3 EL (40 g) Kakao
- 2 EL Sojamehl
- 2 EL Sojamilch
- 1 Pk Backpulver

Füllung

- 1 Pk (400 g) **Tofu**
- 2 reife Bananen
- 6 EL Sojamilch
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 Pk (250 g) Margarine
- 1 2/3 T (250 g) Rohrzucker
- 6 EL Maisstärke
- 2 Pk Vanillezucker
- 1 Pr Salz

- ▶ Alle Teigzutaten zu einer glatten Kugel kneten.
- ▶ Mit 2/3 davon eine runde Backform auslegen, dabei am Rand leicht erhöhen.
- ▶ Tofu und Bananen mit Sojamilch und Zitronensaft pürieren.
- ▶ Mit den restlichen Zutaten mischen und in die Form füllen.
- ▶ Restlichen Teig in etwa münzgroßen Stücken darauf zupfen.
- ▶ Bei 200°C ca. 1 Stunde backen.

Räuchertofuzwiebelaufstich

- 1/2 Pk (125g) **Räuchertofu**
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Margarine

- 2 EL Senf
- 3 EL Sojamilch
- 1 Pr Salz

- ▶ Räuchertofu in halbzentimetergroße Würfel schneiden.
- ▶ In Margarine und Salz knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen.
- ▶ Zwiebel schälen, klein würfeln, glasig dünsten.
- ▶ Zum Räuchertofu geben, mit den restlichen Zutaten vermischen, abkühlen lassen.

Räuchertofu-Aufstrich

- 1/2 Pk (125 g) **Räuchertofu**
- 1/4 Pk (100 g) **Tofu**
- 4 EL Sojasauce
- 6-7 EL Sojamilch

- ▶ Beide Tofuarten grob zerdrücken.
- ▶ Sojasauce und Sojamilch zugeben und alles gründlich pürieren.

Rapunzelsalat mit Räuchertofu

- 1 Portion Rapunzeln (Feldsalat, etwa 150 g)
- 1/2 Pk (100g) **Räuchertofu**
- 3 EL Walnußöl
- 1 EL Essig
- 1/2 Knoblauchzehe
- Öl zum Anbraten
- Salz

- ▶ Räuchertofu in Streifen schneiden (etwa 3 cm lang, 5 mm breit, 3 mm dick).
- ▶ Räuchertofu in etwas Öl knusprig braten, erkalten lassen.
- ▶ Salat sehr gründlich waschen, Wurzeln entfernen.
- ▶ Aus dem durchgepreßten Knoblauch und den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen.
- ▶ Marinade über den Salat geben.
- ▶ Räuchertofustreifen darüber verteilen.

Weitere vegane Rezepte im Internet unter

- ▶ tierrechtskochbuch.de
- ▶ veganismus.de
- ▶ antispe.de
- ▶ maqi.de