

## **Rezept Tofu:**

(Für ca. 200 g Tofu)

100 Bio-Sojabohnen

1 L Wasser

4 g Nigari (natürliches Gerinnungsmittel)

- 1.** Sojabohnen waschen, in kaltem Wasser 8 – 12 Stunden quellen lassen, abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Sojabohnen mit 500 ml kaltem Wasser im Mixglas sehr fein pürieren.
- 2.** In einem großen Topf 500 ml Wasser aufkochen. Sojapüree untermischen, unter Rühren aufkochen, unter Rühren 5 Minuten leicht köcheln. Vorsicht kocht leicht über.
- 3.** Sieb über eine Schüssel hängen, mit Küchentuch ausschlagen. Sojamischung in das Sieb gießen, abtropfen lassen. Rückstand (Okara) so gut wie möglich auspressen. Die Flüssigkeit in der Schüssel ist die Sojamilch, Ausgangsprodukt für Tofu. Topf ausspülen. Sojamilch zurück in den Topf geben, 7 Minuten köcheln, öfters umrühren.
- 4.** Nigari in 150 ml kaltem Wasser vollständig auflösen, in 3 Portionen à 50 ml teilen. Sojamilch vom Herd nehmen, mit einem Spatel siebenmal im Uhrzeigersinn und siebenmal gegen den Uhrzeiger rühren, dabei 50 ml Nigarilösung einrühren. Sojamilch noch einige Mal umrühren, dabei Boden und Wände des Topfes berühren.
- 6.** Spatel senkrecht in die Sojamilch stellen, bis die Sojamilch zum Stillstand kommt. 50 ml Nigarilösung über den Rücken des Spatels gießen, gleichmäßig auf der Sojamilch verteilen. Topf zudecken. Sojamilch 3 Minuten gerinnen lassen.
- 7.** Vorsichtig 50 ml Nigarilösung in die noch trüben Stellen des Sojabruchs rühren. Sojabruch 3 Minuten zugedeckt gerinnen lassen. Damit so viel Sojamilch wie möglich gerinnt, zuerst die oberste Schicht des Sojabruchs umrühren. Dann mehrmals mit dem Spatel bis zum Boden stechen, vorsichtig umrühren. Darauf achten, dass der Sojabruch nicht zerteilt wird.
- 8.** Presskasten mit dem Presstuch auskleiden, über eine Schüssel stellen. Sieb in den Sojabruch drücken, möglichst viel Molke abschöpfen und in den Presskasten gießen.
- 9.** Sojabruch vorsichtig in den Presskasten heben und gleichmäßig verteilen. Presstuch darüber zusammenschlagen.
- 10.** Pressdeckel darauf setzen. Darauf ein ca. 1 Kilo schweres Gewicht setzen. Für weichen Tofu 15 - 20 Minuten pressen, sehr festen Tofu ca. 1 Stunde pressen.
- 11.** Tofu 15 Minuten in kaltes Wasser legen, so wird er schnittfest. Tofu hält sich im Kühlschrank im Wasser 2-3 Tage. Wasser täglich wechseln.

Das Rezept wurde zur Verfügung gestellt von Elisabeth Fischer ([www.elisabeth-fischer.com](http://www.elisabeth-fischer.com))