

Elisabeth Fischer Prof. Irene Kührer

Soja

Der leichte Genuss

Mit Rezeptbildern von Ulrike Köb



641.830

Inhalt

Vorwort

Liebe vor dem ersten Biss

von Elisabeth Fischer

8

Von den Patienten gelernt

von Prof. Dr. Irene Kühner

9

Genuss trifft Gesundheit

Neue Leibspeisen braucht das Land

Sojamilch, für die Zukunft
aus der Vergangenheit 12

Tofu – ein geniales Produkt 18

Sojajoghurt –
voll integriert 24

Miso – Suppe fürs Leben 25

Tempeh – kulinarische
Neugier wird belohnt 26

Alles Soja 27

Vorbeugen und gesund bleiben

Soja schützt Herz und Gefäße 30

Damit aus munteren Kindern
gesunde Erwachsene werden 34

Soja senkt das Krebsrisiko 38

Jung und schlank bleiben

Soja festigt die Knochen 40

Soja hilft bei Wechselbeschwerden 42

Soja hält die Haut jung 44

Bio-Soja – Synergieeffekt für Mensch und Umwelt 46

Rezepte

Drinks, Snacks, Brötchen, Wraps, Sandwiches & Dips

Xocolatl – heiße Schokolade 50

Ayurveda-Gewürztee 51

Erdbeer-Joghurt-Smoothie mit Haferflocken 52

Pfirsich-Lassie 52

Durstlöscher – Orangen-Joghurt-Flip 54

Geschüttelt und nicht gerührt –
Eiskaffee-Frappé 54

Bananen-Mandel-Milch 54

Sommer-Müsli mit Melonen und Beeren 55

Räuchertofu-Mandel-Creme –
Fein und trotzdem kräftig 56

„Gruß aus Thailand“ – Pikanter Brotaufstrich
mit Curry und Erdnüssen 56

„Vive la Provence“ – Aufstrich mit
getrockneten Tomaten, Oliven
und Basilikum 58

„Tommos“ – Sesam-Dip 59

Avocado-Dip 59

Marinierter Sandwich-Tofu 60

Geröstetes Baguette mit Grill-Tofu 61

Ingwerwürzige Tofu-Mayo 61

Tomaten-Brote mit Dijon-Tofu – Deftig, kräftig und alles gebraten	62
Tofu-Burger	64
Kräuter-Rührei mit Tofu	64
Steinpilz-Räuchertofu-Pastete – Schnittfeste Pastete für kleine Häppchen oder handfeste Brote	65
Wrap mit Pimien To-fu und Avocado	66
Salsa Picante – Die Unersetzliche	66
Tofu-Kalbfleisch-Pastete mit Spinat und Lauch	68
Orientalische Rindfleisch-Tofu-Bällchen mit getrockneten Aprikosen und Pinienkernen	69
Herbst-Chutney mit Apfel und Walnüssen	69

Salate, Dressings, mariniertes Gemüse & herzhafte Sattmacher

Cremiges Tofu-Dressing – Grundrezept	72
Grasgrünes Kräuter-Dressing	72
Soße Tartar	72
Avocado-Dressing	73
Orangen-Miso-Dressing mit Sesam	73
Spargelsalat mit Basilikum-Dressing	74
Kräuterwürziger Tomaten-Salat mit mariniertem Seidentofu	76
Trauben-Apfel-Sellerie-Salat mit Kürbiskern-Dressing	77
Alles Würfel – Salat mit Sommergemüse und Salsa-Verde-Tofu	78
Feldsalat mit Räuchertofu, Sprossen, Nüssen und Senf-Dressing	79
Kräuter-Knöpfe	80

Bunter Salat mit Paprika-Vinaigrette	80
Gazpacho-Salat mit gebratenem Räuchertofu	82
Spinatsalat mit Orangen, Sprossen und gebratenem Tofu	83
Asia-Krautsalat	84
Erdnuss-Tofu im Salatblatt	85
Melonen-Salat mit Basilikum	85
Ali-Baba-Tofu mit Granatapfel und Couscous-Salat	86
Karottensalat mit So-Yo-Dressing	88
Sprossen-Petersilien-Radicchio-Salat mit Seidentofu	88
China-Nudel-Salat mit 3 Schätzen	89
Tofu-Yaki	89
Thai-Tofu-Sticks	90
Salat mit rosa Grapefruit und Fenchel	90
Tempeh-Crispies	91
Salat mit Ananas und Zitrus-Ingwer-Dressing	91

Cremige und klare Suppen, Kraftbrühen, Miso-Suppe, Minestrone & Nudeltöpfe

Kürbis-Paprika-Cremesuppe	94
Drei-Kräuter-Pesto	94
Für den Sonntag im Frühling – Gemüsecremesuppe mit Kerbel	96
Kalte Petersilien-Lauch-Suppe	97
Blumenkohl-Cremesuppe	97
Princess Remy's Tomatenboullion mit Eierblumen und Tofu	98
Asia-Suppe mit Tofu, Shitake-Pilzen und Brunnenkresse	98

Leicht und kräftig – Krautsuppe mit Brat-Tofu	99
Schneller geht's nicht! – Miso-Suppe mit Tofu und Gemüse	100
Bohne trifft Meer – Miso-Suppe mit Tofu und Lachs	100
Minestrone mit Frosti-Tofu und grünen Sojabohnen	102
Kokoswürzige Spinatsuppe mit Tofu	103
Mandel-Tofu-Nockerl in feiner Gemüse- bouillon mit Sherry	104
Suppentopf mit Garnelen-Tofu-Wan-Tans	106
Nudeltopf mit Pilzen, Frosti-Tofu und Hühnerfleisch	107

**Vegetarisches, Pasta, Wok-Gerichte,
knusprig Gebratenes & saftig Geschmortes**

Wie der Blitz – Gebratener Tomaten-Tofu mit Basilikum	110
Geschmorter Blumenkohl in Curry-Cremesoße	111
Thai-Tofu-Spießchen mit mariniertem Gemüse	112
Frosti-Tofu – Gefroren und wieder aufgetaut	114
Eine Scheibe abschneiden – Mariniertes Frosti- Tofu, paniert und gebraten	115
„Casablanca trifft Tokio“ – Marokkanischer Topf mit Couscous	116
Aus dem Backofen – Schmorgemüse mit Sesam-Tofu	117
Aus dem Dampf – Wirsingsäckchen mit Kräuter-Nuss-Füllung	118
Strahlend rot – Paprikasoße	118

Gebeizter Grill-Tofu „Halali“	120
Apfel-Rotkraut	120
Sonnentomaten-Tofu mit Gurken-Salsa	121
Für vieles gut – Gebratener Brösel-Tofu	122
Viva Mexico! Chilis enogada – Gefüllte Paprika in Grün, Weiß, Rot	123
Tofu-Kokos-Bällchen mit Wok-Gemüse	124
Aus dem Wok – Erbsenschoten und Paprika in Zitronen-Soße	124
Gebratene China-Nudeln mit Knusper-Tofu, Pilzen, Spinat und Sprossen	126
Spaghetti „Mamma mia“	127
Pikante Makkaroni mit gebratenem Brokkoli und Brösel-Tofu	128
Alles im grünen Bereich – Blitz-Lasagne mit Spinat und Pesto-Tofu	129
Zucchini-Kräuter-Spaghetti mit Rucola-Tofu	130
Kartoffel-Gröstl mit würzigem Räuchertofu	132
Gebratener Räuchertofu mit Kapern und roten Zwiebeln	133
Gewürzkartoffeln aus der Folie	133
Kartoffel-Tofu-Gnocchi mit geschmolzenen Tomaten	134
Kräuter-Tofu-Knödel aus dem Dampf	136
Pilze in Cremesoße	137
Knusper-Tofu – Ein Grundrezept	138
Tofu-Taschen gefüllt mit Kraut, Paprika und Kresse	139
Mini-Lauch-Quiches	140
Auberginen-Röllchen mit Zitronen-Miso-Creme	142

Gegrillter Miso-Tofu	143	Vanillejoghurt-Creme mit Erdbeersoße	
Kleine Tempeh-Kartoffel-Burger	144	und Erdbeeren	167
Tempeh-Chips mit Erdnuss-Dip	145	Zimt-Kardamom-Creme mit Melonen-Salat	167
Grüne Bohnen, Brokkoli und Lauch		Mousse au Chocolat	168
in Curry-Kokos-Soße mit Tempeh-Chips	146	Aprikosen-Salat	168
Tomaten-Chutney	146	Haselnuss-Creme mit marinierten Kirschen	170
Zarter Fisch, aromatisches Geflügel		Pfirsich-Creme	170
& Würziges mit Fleisch		Mango-Creme	171
Gebratenes Zanderfilet mit Senfsoße	150	Orangen-Creme	172
Wels-Nockerl auf Pilzragout	151	Cremige Himbeer-Reis-Speise	172
Spaghetti mit Räucherlachs, Frühlings- zwiebeln und Zitronencreme	152	Erdbeer-Mousse	173
Gebratenes Lachsfilet mit Miso-Marinade	154	Sesam-Mousse mit getrockneten Sauerkirschen	174
Neptuns Schatzkiste – Tofuwürfel mit würziger Fischfüllung	155	Grapefruit-Heidelbeer-Salat	174
In aromatischer Soße – Hühnerfilet, Knusper-Tofu und Shitake-Pilze mit gebratenen Karotten und Sprossen	156	Schokoladeneis mit Walnuss-Krokant und Cassis	176
Fifty-Fifty Pikant gefüllter Bratapfel	158	Brombeer-SoYo-Eis mit Kürbiskern-Krokant	177
Makkaroni mit Rindfleisch-Tofu-Bällchen in roter Soße	159	Mohnparfait	177
Völlig falscher Hase – Leichter Hackbraten	160	Beeren-Trifle – Erprobt und bewährt auf Kinderpartys	178
Mapo Dofu	161	Orientalischer Milchreis	180
Mittelmeer-Gemüse mit Rindfleisch-Tofu- Röllchen und Knoblauch-Tomatensoße	162	Clafouti – Französisches Kirschengratin	181
Desserts, Cremen, Fruchtsalate,		Mexikanisches Bananen-Kokos-Gratin	181
Kuchen, Torten & Muffins		Tofu-Grieff-Nockerl mit Zwetschkensoße	182
Die allerschnellste Bananen- Erdnuss-Creme	166	Schlicht und einfach – Apfelkuchen	183
		Mürber Hefeteig mit Nussmus	183
		Kirschen-Muffins	184
		Cremiger Pfirsichkuchen mit Mandel-Mürbteig	186
		Mandarinen-Sahne-Torte	187
		Erdbeer-Joghurtsahne-Torte	188
		Haselnuss-Tofu-Kuchen mit Johannisbeeren	190
		Kirschenkuchen mit Vanille-Grieffguss	191