

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190–821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

So wird Tofu gemacht

1. Am Vorabend die Sojabohnen gründlich waschen und in 2 Litern kaltem Wasser einweichen. Die Einweichzeit hängt von der Bohnenqualität und der Wasser- und Zimmertemperatur ab. Im Sommer sollte man 8–10, im Wasser 10–12 Stunden rechnen. Eingeweichte Bohnen durch Halbieren prüfen: Die beiden Hälften sollten innen flach und von gleichmässiger Farbe sein, nach innen vertiefte und in der Mitte etwas dunklere Bohnen brauchen noch Zeit. Wenn sich Blasen auf dem Wasser bilden, hat man zu lange gewartet. Aber auch zu kurz oder zu lang eingeweichte Bohnen eignen sich zur Weiterverarbeitung, wenn es zeitlich nicht anders geht.
2. Presssack befeuchten, über den Rand des Salatsiebs stülpen und in eine Schüssel stellen.
3. Im Kochtopf 1 $\frac{3}{4}$ Liter Wasser aufsetzen.
4. Während das Wasser heiss wird, das Einweichwasser abschütten. Die Bohnen in zwei Portionen mit je $\frac{1}{2}$ Liter heissem Wasser pürieren (2–3 Min.). Das Wasser sollte so heiss wie möglich sein, aber Vorsicht mit dem Mixergefäss! Das Püree in das kochende Wasser auf dem Herd giessen. Zum Schluss den Mixer mit $\frac{1}{4}$ Liter heissem Wasser ausspülen und dieses ebenfalls in den Topf schütten. (Wird ein Fleischwolf verwendet, püriert man die Bohnen ohne Wasser und gibt 1 Liter Wasser zusätzlich in den Topf. Den Fleischwolf so fein wie möglich einstellen und die Bohnen zwei- bis dreimal durchdrehen.) Das Püree im Kochtopf von Zeit zu Zeit umrühren.
5. Sobald der Schaum hochkommt (Vorsicht, läuft leicht über!), den Topf vom Feuer nehmen und in das mit dem Presssack ausgelegte, in der Schüssel stehende Salatsieb giessen. Den Kochtopf sofort mit kaltem Wasser reinigen; er wird gleich wieder gebraucht.

6. Nachdem man den grössten Teil der Sojamilch hat ablaufen lassen, drückt man den Presssack mit einem Kartoffelstampfer oder Glas aus. Gummihandschuhe schützen vor der Hitze. Die Rückstände im Sack, genannt Okara, kann man noch einmal mit ½ Liter Wasser verrühren, dann erneut auspressen, zum Schluss auswringen. Das Okara sollte so trocken wie möglich sein.
7. Die so gewonnene Sojamilch, die noch roh ist, in den Kochtopf schütten, zum Kochen bringen und 7 Min. bei 95°C köcheln lassen. Das Okara aus dem Presssack in ein Aufbewahrungsgefäss schütten. Den Sack mit kaltem Wasser spülen und zum Trocknen aufhängen. Jetzt hat man etwas Zeit zum Aufräumen und Spülen (immer mit kaltem Wasser).
8. 2 Teelöffel Nigari in ¼ Liter Wasser auflösen. Die exakte Menge des Gerinnungsmittels hängt von verschiedenen Faktoren ab: Art der Sojabohnen, Einweichzeit, Feinheit, des Pürees. Durch Erfahrung lernt man bald, ob mehr oder weniger als 2 Teelöffel notwendig sind; exaktes Abmessen ergibt eine maximale Tofuausbeute.
9. Die Sojamilch vom Herd nehmen. Unter kräftigem Rühren ein Drittel der Nigarilösung zugiessen. Kurz weiterrühren, vor allem am Boden und an den Wänden des Topfes. (Sojamilch gerinnt von unten nach oben.) Dann mit dem Kochlöffel die Milch zum Stehen bringen. Ein weiteres Drittel des Gerinnungsmittels über die Rückseite des Löffels auf die Oberfläche der Milch "regnen" lassen. Den Topf zudecken und 3 Min. wirken lassen.
10. Den Rest der Nigarilösung noch einmal gut umrühren und wieder mit dem Löffelrücken über die Sojamilch verteilen. Die Oberfläche der Milch 1–2 cm tief, langsam und vorsichtig 15 Sekunden lang rühren. Den Topf wieder 3 Min. zudecken. Jetzt die Sojamilch noch einmal 20–30 Sekunden an der Oberfläche rühren. Das Eiweiss sollte vollständig geronnen sein, das heisst, die Sojamilch hat sich in weissen Quark und blassgelbe, klare Molke geteilt. Wenn die Gerinnung nicht vollständig ist, den Topf noch einmal 1 Min. zudecken, dann leicht an der Oberfläche rühren. Bleibt auch jetzt noch milchige Flüssigkeit zurück, ein Viertel der ursprünglichen Menge des Gerinnungsmittels in 1/8 Liter Wasser auflösen und direkt in die ungeronnene Milch geben. Vorsichtig bis

zum Gerinnen rühren.

11. Den Presskasten mit dem angefeuchteten Ausschlagtuch auskleiden. So hinstellen, dass die Molke abtropfen kann.
12. Mit dem Drahtsieb den Quark hinunterdrücken. Soviel Molke wie möglich abschöpfen. Das Drahtsieb herausnehmen und den Quark mit dem Schaumlöffel vorsichtig aus der noch verbleibenden Molke heben und in den Presskasten schichten.
13. Das Tuch über den Quark falten und den Holzdeckel, mit den Griffen nach oben, darauflegen. Mit einem leichten Gewicht (z. B. mit dem mit Wasser gefüllten Messbecher) 10–15 Min. beschweren. Je länger man den Tofu presst, desto fester wird er.
14. Wenn der Tofu die gewünschte Festigkeit hat, das Spülbecken oder eine große Schüssel mit Wasser füllen. Das Gewicht entfernen und den ganzen Presskasten ins Wasser tauchen. Deckel und Boden herausnehmen und durch leichten Druck den Inhalt hinausgleiten lassen. Das Tuch aufschlagen und den Tofu vorsichtig herauslösen. Jetzt ist der Tofu essfertig.