

# Tofu? Trau dich doch!

**Süß oder salzig, klassisch fernöstlich oder durch und durch europäisch: Beim Genussworkshop „slow kocht“ ging's dieses Mal an den Töpfen nicht nur rein vegetarisch, sondern auch höchst überraschend zu. Kochbuchautorin Elisabeth Fischer zeigte mit ihren Gerichten, was der handgefertigte Bio-Tofu der Manufaktur „Manufaba“ im Burgenland alles kann. Dazu gab's Weinviertler Spitzenweine mit Mozartnote(n).**

Text von Elisabeth Ruckser · Fotos von Manuel Zauner

**E**s kommt halt mal wieder drauf an, was man draus macht. Denn dass Sojaprodukte generell eine sehr gesunde Alternative zu fleischlichem Eiweiß darstellen, hat sich ja durchaus schon herumgesprochen. Und auch, dass Tofu & Co heute längst in hochwertiger heimischer (Bio-)Qualität zu haben sind. Dennoch ist's von diesen Erkenntnissen nochmal ein spannender und gar nicht so kleiner Schritt zum freudvollen Experimentieren in der Küche.

„Tofu ist fad“ meckert es dann gern einmal vom Ess-tisch. Die logische Ergänzung dazu heißt: „Ja! Und das ist gut so.“ Der Sojabohnenkäse, wie er auch genannt wird, ist dadurch enorm wandlungsfähig, verträgt sich mit süß ebenso wie mit salzig, sauer und scharf und passt sich an Klassiker genauso an wie an kulinarische Innovationen. Und

immer mehr Produzentinnen und Produzenten in Österreich bauen heute auch hochwertige Bio-Sojabohnen von herausragender Qualität an. Im Rahmen des Genussworkshops „slow kocht“ – eine bereits zur geschätzten Tradition gewordene Kooperation mit dem Miele Experience Center Wien – haben wir uns daher diesmal ernsthaft mit dem seidenweichen weißen Sojabohnen-Kraftpaket eingelassen.

**An den Töpfen** stand Kochbuchautorin Elisabeth Fischer. Die einstige Küchenchefin des Münchner „Keyno“ – in den 80ern eines der ersten und hochgelobten vegetarischen Szene-Lokale der bayerischen Metropole – ist inzwischen in Wien daheim, kocht seit mehr als 35 Jahren vegetarisch sowie vegan, hält mit ansteckendem Enthusiasmus Workshops, hat zahlreiche Bücher verfasst und schreibt Kolumnen für Zeitschriften. Und sie nahm die genussaffinen „slow-kocht“-Gäste mit auf eine Reise von fernöstlichen Klassikern bis hin zur höchst österreichischen Marinade. Zubereitet wurde Tofu aus dem Wok mit Frühlingsgemüse ebenso wie thailändische Tofu-Kokos-Bällchen, die übrigens durchaus auch mit traditionellem Faschiereten z. B. vom Rind gemischt werden dürfen, und auch Tofu-Gratin mit Kardamom und Rhabarberkompott. Es wurde gemixt, geschnipselt, gerührt, gebraten, gebacken und mit großer Begeisterung verkostet. „Ich hab dazu viel in Japan gelernt“, plauderte Elisabeth Fischer dazwischen unkompliziert aus der Küche, „da geht man sehr offen mit

**Kochen, plaudern und probieren:** Tofu, von asiatisch über regional bis hin zu süß, stand an der Tagesordnung von „slow kocht“.





anderen Einflüssen um und hat wenig Berührungängste. Und dann wird Tofu auch einmal ganz ungeniert mit Schlagobers gemixt.“ Das Endergebnis hierzu war übrigens ein großartiges Vanille-Kardamom-Gratin aus dem Ofen, begleitet von aromatisch-würzigem Kompott.

**Tofu selbst** steht in Österreichs Küchen wohl erst am Anfang einer langen Reise. „Na ja, die Kartoffel war ja auch nicht bei uns heimisch, und heute kann man sich sehr viele typisch österreichische Gerichte ohne Erdäpfel nicht mehr vorstellen“, sagt Elisabeth Fischer dazu und schmunzelt. Es dauert eben ein wenig, bis ein „neues“ Produkt seinen Weg von der Zierpflanze oder dem Tierfutter bis auf unsere Teller findet.

Aber abgesehen davon ist die Sojabohne in Österreich nicht nur bereits seit 1870 heimisch, sondern Tofu natürlich längst in unserer Spitzengastronomie angekommen. Ulla Wittmann und Ludwig Birschtzky, ihres Zeichen erfolgreiche Tofu-„Pown“ aus dem burgenländischen Seewinkel, können hier seit Jahren auf eine ständig länger werdende Liste von Top-Köchen und Wirten stolz sein. Mit der Tofuproduktion haben die beiden „einfach so“ begonnen; und zwar aus reiner Neugier und daheim in der Küche. Inzwischen ist daraus eine hochprofessionelle Manufaktur geworden, Anfang Mai wurde eine neue Betriebsstätte eröffnet. Hier verarbeitet die Boku-Absolventin und gelernte Umweltberaterin Ulla ausschließlich Bio-Sojabohnen, die Landwirt Ludwig auf seinen Feldern anbaut. Hergestellt werden die herausragenden Produkte ausschließlich in Handarbeit und mit viel persönlichem Einsatz und Engagement.

Zwei Gewinnerinnen, zwei Tofu-„Pown“, eine Kochbuchautorin und zwei slow-(Chef-)Redakteurinnen sorgten für einen spannenden Tofu-Event.

Das Prinzip dahinter ist ebenso simpel wie Jahrtausende alt: Sojabohnen werden eingeweicht, zermahlen und zu einer Art Milch verarbeitet, die mittels Magnesiumchlorid – in Japan Nigari genannt – zur Gerinnung gebracht wird. Ganz ähnlich wie bei der Käseherstellung schöpft Ulla dann den Bruch in Formen, wo er leicht gepresst und schließlich in die typischen Rechtecke geschnitten wird.

Mittlerweile werden bei Manufaba neben frischem und unpasteurisiertem Tofu auch Produkte wie geräucherter Tofu oder fertige Saucen à la „Sauce Tofunese“ oder „Chili con Tofu“ hergestellt. Und Ulla ist damit auf dem *Slow*





Food Markt in Parndorf ebenso zu Gast wie auf verschiedenen Genussevents. Nur zu der Liste der Wiederverkäufer vor allem im Großraum Wien heißt es derzeit noch: Bitte noch ein bisserl warten, wir sind dran...

**Der Wein des Abends** kam ebenfalls aus Frauenhand. Und zwar vom engagierten Mutter-Tochter-Winzerinnen-duo Maria und Anna Faber-Köchler aus Eibenthal im Weinviertel. Mutter Maria hatte einst als Quereinsteigerin mit dem Weinbau begonnen, Anna ist nach Weinbaustudium sowie Praktika in Deutschland und Neuseeland inzwischen ebenfalls mit an Bord und die Kellermeisterin des Familienbetriebs. Ihr gemeinsames Motto lautet: „Die Essenz des Weinviertels in jedem Glas schmecken.“ Sie präsentierten elegante Weine, die sich ganz wunderbar zum Allrounder Tofu kombinieren lassen, und hatten sogar Noten mit im Gepäck. Denn ihre exclusive Cuvée-Linie trägt schließlich den Namen „Köchler-Verzeichnis“.

„Wenn man sich schon den Nachnamen mit dem berühmten Mozart-Archivar und den Geburtstag mit Wolfgang Amadeus persönlich teilt, dann ist das sozusagen naheliegend“, erklärte Maria dazu lachend. Und so gab es Köchler-Verzeichnis 508 im Glas und dazu passend Mozarts Trink-Lied „Auf das Wohl aller Freunde“ auf dem Notenpapier. Eine Hymne auf die Freude und das Leben – nur das mit dem Mitsingen wollte nicht so recht klappen. Aber das holen wir bestimmt demnächst beim Besuch am Weingut direkt nach... 🍷

#### WEITERE INFOS

slowfood.wien  
www.elisabeth-fischer.com  
www.faber-koechler.at  
www.manufaba.at

## Marinierter Räuchertofu mit Tofu-Basilikum-Mayonnaise

Für 4 Portionen

500 g Räuchertofu, in 1-cm-Scheiben  
150 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico  
4 EL Rotwein  
3 EL Sojasauce  
2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben  
2 TL Ingwer, fein gehackt  
½ TL Basilikum, getrocknet  
½ TL Oregano, getrocknet  
½ TL Thymian, getrocknet  
½ TL Koriandersamen  
2 Lorbeerblätter  
4 schwarze Pfefferkörner

#### Für die Tofu-Basilikum-Mayonnaise

150 g Tofu natur, in kleinen Würfeln  
1 EL Apfelessig  
3 EL Zitronensaft  
1 TL gehackter Ingwer  
½ TL gehackte Bio-Zitronenschale  
4 EL Olivenöl  
1 EL Dijonsenf  
2 TL Honig  
3–5 EL kaltes Wasser  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Basilikum, fein geschnitten

#### Zubereitung

Die Räuchertofuscheiben in eine kleine Schüssel geben.

In einem Topf Wasser mit Olivenöl, Balsamico, Rotwein, Sojasauce, Knoblauch, Ingwer, Basilikum, Oregano, Thymian, Koriander, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern zum Kochen bringen. Dann den Tofu mit der Marinade übergießen, abkühlen lassen und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden durchziehen lassen.

Für die Mayonnaise Tofu im Cutter oder mit dem Mixstab mit Apfelessig, Limettensaft, Ingwer, Zitronenschale, Olivenöl, Dijonsenf, Honig, Salz, Pfeffer und Wasser zu einer glatten Creme pürieren. Basilikum mit dem Rührlöffel untermischen.

Zuletzt den marinierten Räuchertofu portionsweise in etwas Öl braten und mit einem Klacks Tofu-Basilikum-Mayonnaise auf Frühlingssalat anrichten. Dafür 150 g junge Salat- und Kräuterblättchen mit 1 EL Essig und 2 EL Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fix und fertig gewürzt, kann dieser Tofu auch im Kühlschrank warten, bis der große Hunger ausbricht. Er muss dann nur noch kurz gebraten werden und schmeckt heiß und kalt.





## Tofu-Kokos-Bällchen

Für 4 Portionen

400 g fester Tofu, natur  
50 g ungesüßte Kokosraspeln  
2 EL Sojasauce  
3 Frühlingszwiebeln, sehr fein geschnitten  
3 EL Petersilie, fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL brauner Zucker  
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone  
2 TL frischer Ingwer, fein gehackt  
½ TL Currypulver  
Salz  
2-3 EL Mehl  
Sojaöl zum Ausbacken

### Zubereitung

Tofu abspülen, trocken tupfen und mit der Gabel fein zerdrücken. Tofu, Kokosflocken, Sojasauce, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Zucker, Zitronenschale, Ingwer, Curry, Salz und Mehl zu einer festen, geschmeidigen Masse verkneten.

Bällchen (2,5 cm Durchmesser) formen. Reichlich Öl erhitzen. Die Bällchen darin rundum knusprig ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Eventuell im Ofen bei 60°C warm halten oder auf Spießchen stecken und ein kaltes Buffet damit schmücken.

Rezepte aus: „Soja, 120 vegane und vegetarische Rezepte mit Tofu, Sojacreme & Co“ von Elisabeth Fischer, Kneipp Verlag

## Tofu-Gratin mit Kardamom und Vanille

Für 4 Portionen (als Dessert)

200 g Tofu natur, Stücke  
80 g Schlagobers  
zerstoßene Samen aus 4 Kardamomkapseln  
½ TL Zimt  
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange  
1½ EL Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
Muskat, Salz  
1 Ei  
1 EL Mehl

### Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Im Cutter (Multizerkleinerer) aus Tofu, Schlagobers, Kardamom, Zimt, Zitronen- und Orangenschale, Zucker und Vanillezucker eine glatte Creme mixen. Creme in eine Rührschüssel geben.

Das Ei trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen. Eidotter und Mehl mit dem Handrührgerät unter die Creme mischen. Eischnee unterheben, die Masse in die Form gießen. Tofu-Gratin im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Schneckt heiß, lauwarm und kalt; am besten Kompott dazu reichen.

Rezept: copyright Elisabeth Fischer

