



# APPETIT - HAPPEN

Gut genährt und fein genossen



Elisabeth Fischer ist Expertin für vegetarische Küche, Kochbuchautorin und Obmann-Stellvertreterin des „[Vereins Soja aus Österreich](#)“. [www.elisabeth-fischer.com](http://www.elisabeth-fischer.com)

## INTERVIEW

### *Wie wird Tofu ein Genuss?*

**Viele finden, Tofu schmecke fad. Wie kann man das ändern?**

Elisabeth Fischer: Tofu schmeckt neutral, und das ist gut so. Richtig gewürzt kann man damit abwechslungsreich kochen.

**Ein Tipp für eine einfache, raffinierte Würzung?**

200 g würfelig geschnittenen Tofu in einer Marinade aus 3 EL [Soja-sauce](#), 3 EL Medium-Sherry, wenig gehacktem Knoblauch und Ingwer, je 1 Prise Muskat, Koriander und Chili 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend in Öl braten und zum Beispiel über Salate streuen.

**Wie bekommt gebratener Tofu eine knusprige Kruste?**

Durch Panieren: Tofuscheiben in eine Marinade aus [Sojasauce](#), Muskat und Chili legen. Trocken tupfen, in Mehl, Ei und gehackten Nüssen oder Bröseln panieren und wie ein Schnitzel herausbacken.