



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Erbsen Tofu

Ich gehöre zu den Menschen, die wirklich gerne Tofu essen.

Und dann bekomme ich eine Autoimmunerkrankung und kann keine Sojaprodukte mehr essen. Blöd. Etwa gleichzeitig habe ich dann die ersten Rezepte für Burmesischen Tofu aus Kichererbsen gesehen. Aber leider sorgt dieselbe Autoimmunerkrankung auch dafür, dass ich fast keine Hülsenfrüchte mehr essen kann. Also war Kichererbsen-Tofu auch gestrichen.

Aber nach Monaten streng an die Unverträglichkeiten angepassten Ernährung wird es besser und ich vertrage wieder mehr Lebensmittel als noch vor einem Jahr. Unter anderem grüne Erbsen. Und wie es das Schicksal will, stolpere ich über einen amerikanischen Blogger, der auf Basis des Burmesischen Kichererbsen Tofu experimentiert hat und jetzt „Tofu“ aus jeder Art getrockneter Hülsenfrüchte herstellt. Er hat zwar mehr mit schwarzen Bohnen und Black Eyed Peas experimentiert – aber mir kam sofort die Idee, es mal mit Erbsen zu versuchen. Heraus kam dieses Rezept.

Der „Tofu“ ist relativ weich und gleicht eher Seidentofu als festem Tofu. Ich bin aber noch am überlegen, ob ich was von dem ausgemahlenen Erbsen-Trester mitverwende, um eine festere Konsistenz zu erzielen. Wenn das klappt, seid ihr die ersten, mit denen ich das Rezept teile. Dieser Erbsen Tofu ist aber schon ein echter Gewinn aus meiner Sicht. Je länger er kalt steht, umso fester ist er. Er lässt sich in Scheiben schneiden und gut braten. Oder auch in Würfel geschnitten als Suppeneinlage verwenden. Paniert und frittiert ist er auch sehr lecker.

Als Basis verwende ich die amerikanischen Cups. Dazu gibt es genormte Messbecher. Aber eigentlich ist es wurscht – ihr nehmt eine Tasse als Grundmaß und haltet euch dann eben an diese als Maßeinheit.

Nach der Herstellung der Erbsenmilch bleibt Erbsen-Trester zurück. Also die ausgepressten, recht trockenen Reste der Erbsen.

Diese könnt ihr auf einem Backblech ausbreiten und bei geringer Hitze trocknen. Ihr habt so Erbsenmehl hergestellt. Das kann man zum andicken von Soßen oder zum Backen verwenden.

Theoretisch könnt ihr auch die Erbsenmilch schon würzen. Also z.B. gehackte Kräuter oder verschiedene Gewürze oder kleingeschnittenes Gemüse zugeben. Dadurch bekommt der Tofu mehr Geschmack und Struktur.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten etwa 250g Tofu

½ cup getrocknete, grüne Schälerbsen

2 cup Wasser

Salz

1/3 cup Maisstärke



1. Die Erbsen mit reichlich Wasser über Nacht einweichen. Immer wieder kontrollieren – die Erbsen saugen gut das dreifache ihrer Menge an Wasser auf. Und sie sollten „schwimmen“, so dass sie richtig fett und weich werden. Einweichwasser abgießen.
2. Mit drei cup Wasser in einem leistungsstarken Mixer sehr fein pürieren. In ein engmaschiges, sauberes Küchentusch gießen und sehr stark ausdrücken. Die grüne „Erbsenmilch“ auffangen.
3. Die Erbsenmilch mit einem TL Salz einmal kurz aufkochen und von der Hitze nehmen.
4. 1/3 cup Maisstärke einrühren und dann wieder zurück auf den Herd. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen und dann beständig weiter rühren, bis sich die Milch eindickt und zum Schluss so fest wird, dass sie sich von der Topfwand zu lösen beginnt.
5. In eine leicht eingölte Form gießen und ausstreichen. Mindestens 2 Stunden oder länger kalt stellen.
6. Vorsichtig stürzen und wie gewünscht weiter verarbeiten.



Erbsen Tofu mariniert und gegrillt

