



Tofu Päckchen

Ich liebe Tofu. Auch ganz pur. Ich esse den in Scheiben auf Brot. Mag nun aber in Europa nicht jeder. Tofu braucht für die meisten Menschen mehr Würze und Struktur. Da er ja aber so ein toller Kerl ist und so viel gesundes Eiweiß liefert, sich toll im Kühlschrank hält und man ihn mit fast jedem Gewürz zusammen tun kann, juble ich ihn schon so oft wie möglich in unseren Speiseplan.

Diese Tofupäckchen sind jetzt vor allem zwei Dinge: einfach und sie sehen spektakulär aus. Die Variationen sind ungezählt. Man kann sie auch super vorbereiten und auf Buffets packen. Wichtig ist immer, dass man kräftige Dips oder Soßen dazu macht. Von Guacamole über Hummus bis hin zu brauner Bratensoße passt alles. Einfach noch ein bisschen Salat und fertig.

Hier verwende ich eine exotische Zutat: Reispapier. Ich hab sowas zu Hause, weil ich oft asiatisch koche. Es schadet absolut nicht, das in den Vorratsschrank zu packen. Geht nicht kaputt. Und man macht damit diese leckeren Sommerrollen. Das ist aber wieder ein anderes Rezept.

Für die Päckchen braucht es Mut zum Würzen. Egal für welche Richtung man sich entscheidet – der Tofu ist ein Schwamm und braucht viel Würze unter der Reispapier-Haut! Ideal wäre es, den Tofu vorher auszupressen. Tofu in saubere Küchentücher wickeln, Brettchen drauf und mit den schwersten Büchern belegen, die ihr finden könnt. Mindestens 2 Stunden, toll über Nacht, auspressen. So ausgequetscht nimmt der Tofu jede Marinade besser auf!

Nachdem wir nun aber in der schnellen Küche sind, haben wir wahrscheinlich spontan entschieden, Tofu-Päckchen zu machen. Wenn nun also nicht ausgequetscht – dann zumindest gut trocken getupft. Und nochmal: mutig und kräftig würzen!! Klebrige Marianden, die außen anhaften, sind bei un-angepresstem Tofu sinnvoller. Flüssigere Marianden, die in den Tofu einziehen sind bei ausgepresstem Tofu sinnvoll.

Hübsch ist immer, unter dem Reispapier sichtbare und essbare Deko einzupacken. Also ein ganzes Salbei-Blatt, eine dünne Tomatenscheibe, dünne Limettenscheiben, Pilz-Scheiben, etc..

Mögliche Würzvarianten:

Mediterran: dünne Tomaten Scheiben, gehackte mediterrane Kräuter wie Thymian, Oregano, Rosmarin, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Zucker, Balsamico, Olivenöl

Nodrafrikanisch: dünne Scheiben Limette und/oder Chili, Limettensaft, Knoblauch, Rhas el Hanout, Harissa, Salz, Zucker, geröstete Sesamkörner

Asia/Thai: Thai Curry Paste, Kokospulver oder Mehl, Limettensaft

Asia/Chinesisch: 5 Spice Gewürzmischung, Sojasoße oder Vegetarian Stir Fry Sauce oder Mushroom Sauce, Tomatenmark

Asia/Japanisch: Mirin (jap. Kochsüße/Wein), Miso Paste, Sojasoße, geriebener Ingwer, geriebener Knoblauch, geröstetes Sesamöl

Asia/Indonesisch: Erdnussbutter, Ketjap Manis (indonesische süße Sojasosse), Tomatenmark, Kokosmilch (wenig), Chili, etwas 5 Spice Gewürzmischung, geriebener Knoblauch, ggf. etwas Zucker (gerne Gula Java/Palmzucker) und Essig

Typisch Deutsch: Fein gehacktes Pesto aus Liebstöckel und Majoran, schwarzer Pfeffer, Salz, Apfeldicksaft, etwas Brantweinessig, Deko: ein Lorbeerblatt oder dünner Apfelscheiben.



Zutaten

Fester Tofu

Reispapier

Marinade Zutaten deiner Wahl

1. Tofu in ca. fingerdicke Scheiben schneiden. Au auch wenns schnell gehen soll: einfach nochmal schnell in Küchentücher packen und kurz auspressen.
2. Währenddessen die Marinade herstellen. Und den Tofu dann gründlich mit der Marinade massieren und bedecken. Ggf. Deko-Gemüse oder Kräuter bereit stellen.
3. Wasser und einen Pinsel und das Reispapier bereit.stellen. Reispapier lässt sich im trockenen Zustand super mit der Schere zurecht schneiden. Du solltest Stücke haben, in denen du deine Tofu-Scheiden gut einpacken kannst.
4. Reispapier anfeuchten, so dass es durchsichtig und biegsam wird. Je eine Tofu-Scheibe auf ein Reispapier legen, mit Deko belegen und dann wie ein Paket einpacken. Feuchtes Reispapier klebt, das heißt, dass die Pakete ganz gut halten sollten.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pakete mit der „Naht-Seite“ in Öl geben. Also mit der Seite, an der die gefaltete Öffnung des Reispapiers liegt. Bei mittlerer Hitze jetzt schön knusprig anbraten. Wenden und von der anderen Seite auch bräunen. Fertig.