

# Selbst gemachter Tofu

## Zutaten:

- 250 g getrocknete Sojabohnen
- 500 ml warmes Wasser
- 4.5 g Gerinnungsmittel Nigari
- 45 ml Wasser
- 1 Prise Meersalz

Die getrockneten Sojabohnen (sie sollten möglichst aus Bio-Anbau in Deutschland oder der EU stammen) in eine Schüssel geben, Wasser dazugeben und 8-14 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Danach durch ein Sieb gießen und unter warmem Wasser gut abspülen. In einen Mixer geben, die gleiche Menge warmes Wasser hinzufügen und pürieren, bis ein sehr feines Püree entsteht. Dieses durch ein Sieb mit Tucheinlage abgießen und gut ausdrücken. Die herauslaufende Soja-Milch auffangen.

Soja-Milch in einen möglichst hohen Topf geben und aufkochen lassen (beim Kochen kann sich sehr viel Schaum bilden). Wenige Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei gut umrühren. Danach die Hitze reduzieren und mindestens 10 Minuten köcheln lassen. Durch das Kochen werden die für den Menschen gesundheitsschädlichen Stoffe Phytinsäure und Phasin zerstört. Außerdem ändert sich der Geschmack von leicht bitter zu süßlich. Ist eine angenehme Süße erreicht, die Milch von der Kochstelle nehmen und auf 80 Grad herunterkühlen.

In der Zwischenzeit Nigari mit Wasser mischen und das Meersalz dazugeben. Das Nigari-Wasser zur Soja-Milch geben und wenige Male umrühren, damit sich das Gerinnungsmittel gut in der Milch verteilt. Etwa 8 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit flockt die Milch aus und es sollte eine Art Soja-Pudding entstehen. Diesen in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb geben und möglichst viel Flüssigkeit aus der Masse drücken. Im Anschluss die Masse im Tuch und Sieb beschweren und mindestens 30 Minuten stehen lassen, damit so viel Flüssigkeit wie möglich aus der Tofu-Masse austritt.

Zum Schluss den Tofu aus dem Tuch nehmen und für ein paar Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, so werden weitere Bitterstoffe abgebaut.

## Tipp:

Die beim Auspressen der Soja-Milch im Tuch verbleibende Masse nennt sich Okara. Diese muss man nicht wegwerfen, sondern kann sie als Mehlersatz aufheben. Wichtig: Auch die Okara-Masse muss vor einer weiteren Verarbeitung erhitzt werden, damit gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe abgebaut werden. Am besten trocken in einer Pfanne rösten, bis die Masse die Konsistenz von Semmelbröseln hat.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 11.10.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)