



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Tofu

Tofu ist wahrscheinlich die bekannteste und auch eine der wertvollsten pflanzlichen Proteinquellen. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Aufnahme für den Körper. Tofu wird unter anderem in der Schweiz aus Sojabohnen hergestellt, die gepresst und gefiltert werden.

### Verwendung in der Küche



Tofu kann in den meisten Mahlzeiten als Proteinquelle verwendet werden. In Scheiben oder in Würfel geschnitten kann es roh gegessen werden (z.B. Salat).

Ansonsten kann Tofu gebraten, gebacken, gedämpft, gegrillt oder gekocht werden.

Ausserdem kann es bereits gewürzt oder geräuchert gekauft werden (Curry, Kräuter, etc.).



120g Tofu  
= 20g Protein

### Ernährungs-Tipps



Tofu enthält gesunde Fettsäuren. Seine Proteinverfügbarkeit wird mit einer Getreidekomponente in der Mahlzeit verbessert.

Um die Eisenaufnahme zu fördern, lohnt es sich Vitamin C (z.B. Paprika, Brokkoli, Kohl, Erdbeeren, Koriander oder Petersilie) in die Mahlzeit einzubauen.

### Tofu Tikka Masala - 1 Portion Protein

120g Tofu in Würfel geschnitten,  
1 EL HOLL Rapsöl, ½ Zwiebel, 1  
Knoblauchzehe, 1 TL frischer  
Ingwer, 0.5 TL Garam Masala,  
½ TL Kümmel, ½ TL Kurkuma, ½ TL Koriander, ½ TL  
Paprika, ½ TL Cayenne Pfeffer, 150g passierte  
Tomaten, 200ml Milch, 100g rote Paprika



**Zubereitung:** Zwiebeln in der Pfanne mit Öl braten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Dann alle Gewürze dazugeben, dünsten und umrühren. Passierte Tomaten beigegeben und köcheln, bis sich Sauce verdickt. Dann Milch, Tofu und gewürfelte rote Paprika hinzufügen und 15 Minuten lang köcheln.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit Reis oder Brot servieren.

### Tipps für die Zubereitung



Der Geschmack von Tofu ist grundsätzlich neutral und kann je nach Mahlzeit entsprechend angepasst werden.

Wenn das Tofu knusprig gebraten werden soll, muss der Wasseranteil verringert werden. Es gibt Tofu-Pressen, das gleiche Resultat kann aber auch mit Büchern oder Kochtöpfen erreicht werden, die auf das in Haushaltspapier gewickelte Tofu gelegt werden. Eine Marinade kann einen tollen Geschmack geben, wenn man das Tofu darin mehrere Stunden einlegt. Richtig knusprig wird das Tofu, wenn es vor dem braten mit Paniermehl paniert wird.

### Tipps zur Lagerung



Wenn nicht das ganze Tofu in einer Packung benötigt wird, kann es in frischem Wasser wieder in den Kühlschrank gestellt und 3-4 Tage lang gelagert werden. Verarbeitetes Tofu innerhalb von 1-2 Tagen verzehren.

### Tofu-Paprika-Ragout - 1 Portion Protein

120g Tofu in ½ cm dicke  
Scheiben, 1 kl. Zwiebel gehackt,  
½ Knoblauchzehe gehackt,  
¼ Paprika süß gehackt,  
15 g Essiggurke gehackt, ½ EL  
Olivenöl, ¼ TL Paprika scharf, 1 TL Tomatenpüree,  
1 dl Gemüsebouillon, ½ Bund  
glattblättrige Petersilie, 1 TL Senf, Gewürze nach  
Belieben



**Zubereitung:** Tofu bei hoher Hitze goldbraun braten, beiseite legen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Essiggurken, Paprika und Tomatenpüree dazugeben. Mit Bouillon ablöschen. Senf beigegeben, würzen und fein geschnittener Petersilie anfügen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion stärkereiche Lebensmittel und 1 Portion Gemüse servieren.