

Die Tofu-Bande

Das Rezept für allerfeinsten Tofu-Banden-Tofu in 17 Schritten:

als allererstes brauchst du einige wenige Zutaten und ein paar Dinge und Geräte, die du vorher besorgen und bereitstellen solltest:

- ein großer Topf mit mind. 6L Fassungsvermögen (je größer, desto besser)
- einen guten Mixer oder Zauberstab¹
- einen Messbecher
- ein großer Rührlöffel aus Holz
- eine Schöpfkelle
- ein großes Sieb
- einen Durchschlag
- ein Thermometer (am besten digital, es geht aber auch ein klassisches)
- ein Tuch zum feineren Absieben (am besten aus Baumwolle)²
- 6 gebrauchte aber gut ausgewaschene Topfen- oder Margarineschalen (jeweils immer zwei gleiche, da sie ineinanderpassen müssen)
- ein Cutter-Messer
- Bücher oder Steine (mind. 500gr. schwer) zum Beschweren

Für ca. 500 gr. fertiges Tofu brauchst du folgende Zutaten:

- 250 gr. getrocknete Sojabohnen³ und
- 10gr. Nigari-Salz (Magnesiumchlorid – gibt es in der Apotheke oder im Internet)⁴

Wie wird aus Sojabohnen Sojamilch und wie wird daraus Tofu?

- 1) Am Abend vorher müssen die Bohnen vorbereitet werden. Das ist ganz einfach, denn du musst nur die 250gr. trockenen Sojabohnen in einem Sieb abwaschen. Wenn Schaum entsteht, ist das ein gutes Zeichen. Danach die Bohnen in einer Schüssel in ca. 2 Liter kaltem Wasser einlegen. In der Regel reichen 12 Stunden, aber ein bisschen länger schadet nicht.
- 2) Nach ca. 12 bis 14 Stunden, schüttest du die Bohnen in ein Sieb und wäschst sie nochmal mit kaltem Wasser. Sortiere die dunklen und oben schwimmenden Bohnen aus.

3a) Mixer-Version

Wenn du einen Mixer zu Hause hast, dann gib die Bohnen und 1,75 Liter Wasser in zwei bis drei Portionen nacheinander in den Mixer und lasse diesen laufen, bis eine feine milchige Flüssigkeit entsteht. Je feiner desto besser.

3b) Pürierstab-Version

Wenn du mit einem Zauberstab arbeitest, tust du die Bohnen in den Topf und gibst 1,75 Liter Wasser dazu. Dreh die Herdplatte auf 3/4 Leistung und lasse die Bohnen mit dem Wasser langsam aufkochen. Während dem Aufkochen passierst du die Bohnen-Wasser-Mischung mit dem Zauberstab, bis eine milchige Flüssigkeit entsteht.

- 4) Die fertige Masse nennt sich „NAMAGO“. Gib das *Namago* in den Topf, dreh die Herdplatte auf 3/4 Leistung, lasse die Masse langsam aufkochen und dann 10 Minuten simmern. Halte aber die Flüssigkeit mit dem Kochlöffel in Bewegung, da beim Kochen Schaum entsteht und die Masse leicht am Topfboden ansetzt. Das sollte nicht passieren, denn es macht den Tofu bitter und der Topf muss mühselig wieder gereinigt werden. Kocht der Schaum zu hoch, nimm einfach den Topf vom Herd. Nach 10 Minuten den Topf mit der heißen Namago-Masse vom Herd nehmen und soweit abkühlen lassen, dass ihr sie mit den Händen weiterverarbeiten könnt.

¹ Je mehr Watt der Mixer hat und je mehr Fassungsvermögen, je weniger Zeit brauchst du zum Mixen und umso feiner wird das Tofu später. Auch die Menge, die du aus deinen Bohnen erhältst, wird größer sein, je feiner ihr mixen könnt.

² Wir nehmen für unsere Tofu-Produktion Bio-Baumwollwindeln, die du z.B. in großen Drogeriemärkten kaufen kannst. Du könnt aber auch sog. „Nussmilchbeutel“ nehmen. Wichtig ist nur, dass die Gewebestruktur sehr fein ist, damit die Soja-milch, die durch das Absieben entsteht, möglichst wenig grobe Schwebstoffe enthält.

³ Hier beginnt die Wissenschaft, denn es ist nicht ganz einfach „die“ richtige Sojabohne zu finden. Am besten schaust du aber im Bio- oder Unverpackt-Laden vorbei oder bestellst welche im Internet. Wir geben dir auch gerne Auskunft.

⁴ Es gibt mehrere Arten Tofu herzustellen, was aber alle Arten eint ist, dass ein Gerinnungsmittel zugesetzt werden muss, welches das Eiweiß aus der Sojamilch bindet. In unserem Fall ist es die japanische Variante mit Nigari-Salz, es gibt aber auch noch die chinesische mit Kalziumsulfat (also einer Gips-Art) und die italienische? mit Zitronensaft.

Die Tofu-Bande

- 5) Bereite in der Zwischenzeit eine große Schüssel vor, in die du das Baumwolltuch so einlegst, dass die Enden außerhalb der Schüssel liegen. Wenn du mit einem Nussmilchbeutel arbeitest, lege diesen in der Schüssel bereit.
- 7) Ist die Masse weit genug heruntergekühlt, kippst du diese in das Tuch oder den Beutel und presst die Flüssigkeit mit den Händen aus der Masse heraus. Das Baumwolltuch kannst du auch von den Enden her eindrehen und somit etwas einfacher Druck aufbauen.
- 8) In der Schüssel ist nun die reine frische Sojamilch, die du auch so schon zum Trinken verwenden kannst. Sie hat einen sehr hohen Anteil an Eiweiß, der nachher beim Tofu-Herstellen wichtig ist. Im Tuch findest du eine Masse, die wie Kartoffelbrei aussieht. Diese Masse nennt man „OKARA“ Das sind die Ballaststoffe, die z.B. von der Sojabohnenschale kommen. Okara ist aber nicht Abfall, sondern kann für viele Gerichte genutzt werden. Wir backen daraus z.B. Brot oder stellen leckere vegane Würste her. Also das Okara nicht wegwerfen.
- 9) Überprüfe nun den Topf, ob am Boden etwas angesetzt ist, wenn ja, reinige den Topf vor dem nächsten schritt: Geb die Sojamilch aus der Schüssel in den sauberen Topf und erhitze diese auf zwischen 75 und 80 °C.
- 10) Während die Sojamilch erhitzt, löst du in einem separaten Schüsselchen das Nigari Bittersalz in heißem Wasser auf. Dazu musst du ein bisschen Geduldig sein und so lange rühren, bis es sich vollständig aufgelöst hat.
- 11) Passe parallel aber auf die Sojamilch auf, diese setzt schnell am Topfboden an oder schäumt auf. Bei der Temperatur musst du präzise sein, deshalb nutze den Thermometer zur Hilfe. Ist die Temperatur zwischen 75 und 80 °C, nehme den Topf vom Herd und warte, bis die Sojamilch sich etwas beruhigt hat. Rühre ganz vorsichtig zwei-dreimal um und warte einen Moment.
- 12) Jetzt kommt es zum spannendsten Schritt bei der Herstellung deines ersten eigenen Tofus: Lasse ungefähr die Hälfte der Nigari-Salz-Lösung über den Kochlöffelrücken in die Sojamilch laufen und rühr die Lösung dann ca. fünf mal ganz vorsichtig kreisend in eine Richtung um. Lege den Deckel auf den Topf und warte ca. 3 Minuten. Danach wiederholst du den Vorgang mit der restlichen Nigari-Salz-Lösung. Jetzt kannst du sicher schon erkennen, dass in dem Topf was vor sich geht, oder? Wenn du alles richtiggemacht hast, bilden sich kleine Wölkchen und die restliche Flüssigkeit wird klarer. Lege den Deckel nochmal auf den Topf und warte ca. 10 Minuten.
- 13) In der Zwischenzeit kannst du deinen Arbeitsplatz für die nächsten Schritte vorbereiten: Räume nun alles weg, das du nicht mehr brauchst und hole die Topfenschalen, das ausgewaschene Baumwolltuch und einen Durchschlag her. Lege den Durchschlag mit dem Baumwolltuch aus, so dass die vier Enden über den Durchschlag heraushängen.
- 14) Die hälfte Topfenschalen müssen nun seitlich und unten perforiert werden. Nehme dazu das Cutter-Messer und schneide Schnitte in das Plastik. Dafür legst du die Topfenschale mit der Öffnung nach unten auf ein Schneidebrett und ziehst das Messer von der Kante schräg nach unten. Halte die Schale so fest, dass die Halte-Hand weit weg vom Schneiden ist, da dieser Arbeitsschritt ein hohes Verletzungsrisiko birgt. Am besten lässt du dir von deinen Eltern oder älteren Geschwistern helfen.
- 15) Nun müsste das Roh-Tofu fertig sein. Prüfe, ob die Molke gelblich und komplett durchsichtig ist und die Wölkchen, die in der Flüssigkeit schweben, sich gut gebunden haben. Ist dies der Fall, rühre noch einmal ganz vorsichtig und langsam um und gieße dann den Inhalt des Topfes in den Durchschlag. Jetzt kannst du beobachten, wie die Molke durch das Sieb geht und das Tofu übrigbleibt. Es ist nur noch getränkt mit dem Bittersalz und weich von der Konsistenz, sodass es gepresst werden muss.
- 16) Nehme hierfür eine Schöpfkelle und füllt die perforierten Topfenschalen bis max. fünf Millimeter unter den Rand auf. Stelle eine nicht-perforierte, formgleiche Topfenschale obenauf und beschwere diese mit einem Stein oder Buch (ca. 500gr. schwer), damit Druck auf die Tofu-Masse entsteht. Dabei kommt Flüssigkeit heraus, deshalb die Tofu-Form auf einen Teller stellen. Nun hast du Zeit die Küche aufzuräumen und die Geräte zu putzen.
- 17) Nach ca. 20 Minuten ist es dann soweit, du kannst den Tofu aus der Form nehmen und vorsichtig unter fließendem Wasser abwaschen, damit die letzten Bitterstoffe verloren gehen. Und jetzt darfst du mal richtig staunen, denn du hältst deinen ersten selbstgemachten Tofu in der Hand. Es darf natürlich auch probiert werden :-)) Glückwunsch! Wenn du den Tofu aufbewahren willst, gebe ihn in eine mit Salzwasser gefüllte Schale, so bedeckt hält er im Kühlschrank ca. fünf Tage.