



Rezepte mit Soja und Tofu

Chili sin Carne	
<u>Zutaten für 2 Portionen:</u> 300 g Dosen-Kidney-Bohnen 200 g Zuckermais 30 g Sojaschnetzel 1 kleine Karotte 1 kleine Zwiebel 4 EL Tomatenmark 1 EL Paprikapulver (geräuchertes Paprikapulver für rauchigen, intensiven Geschmack) Chilipulver Suppenwürze 1 EL Rapsöl 1 Schuss Limettensaft	Ca. 1/4 Liter Wasser aufkochen und mit etwas Suppenwürze würzen und über die Sojaschnetzel gießen. Zwiebel und Karotten fein schneiden und in Rapsöl anbraten. Paprikapulver, Chili, Tomatenmark und Sojaschnetzel dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Bohnen und den Mais dazugeben sowie 1/4 Liter Wasser (ggfs. noch mehr Wasser). Alles gut vermischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Limettensaft abschmecken. Tipp für ein bisschen mehr Protein und Frische: etwas Natursojajoghurt mit Kräuter nach Wahl, etwas Senf, Salz und Pfeffer würzen und ein paar Löffel davon übers Chili geben. 

Quinoasalat mit Tofu und gerösteten Körnern

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Quinoa
200 g Räuchertofu
2 Handvoll Tomaten
¼ Salatgurke
½ gelbe Paprika
1 Zwiebel
6 EL Körnermischung (z.B.:
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne,
Leinsamen)
Rapsöl
Olivenöl
Balsamicoessig
Kräuter nach Belieben (z.B.:
mediterrane Kräutermischung,
Petersilie)
Salz, Pfeffer

Den Quinoa in ein feines Sieb geben und mit Wasser gut abspülen.

Ca. 300 ml Wasser aufkochen lassen und Quinoa darin bei niedriger Hitze garen (ca. 15-20 Minuten).

Das Gemüse waschen und schneiden.

Den Tofu in kleine Würfeln schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl scharf anbraten (ca. 10 Minuten) und zum Schluss die Körnermischung dazugeben und kurz mitbraten.

Quinoa abseihen und abkühlen lassen.

Den abgekühlten Quinoa mit dem Gemüse vermischen. Olivenöl, Balsamicoessig und Gewürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Körner-Tofu Mischung über den Salat streuen.

Tipp: Gleich mehrere Portionen zubereiten - der Quinoasalat schmeckt auch am nächsten Tag noch super.



Tofu-Gemüsespiesse zum Grillen

Zutaten für ca. 4 - 6 Portionen:

200 g Räuchertofu (sollte eine feste Konsistenz haben)

6 Handvoll Gemüse

Beispielsweise:

- Paprika
- Zucchini
- Zwiebel
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- ...

Kräutermischung getrocknet

Das Gemüse waschen und in ähnlich grosse Stücke wie auf dem Bild schneiden. Auch den Räuchertofu in grössere Würfel schneiden.

Auf den Spiessen verteilen mit Kräutern würzen und grillieren.

