

Tofu selber machen

Anahnd 3 Videos auf Youtube, unter anderem das von der [Sendung mit der Maus](#), hab ich mir die Prozessdaten herausgeschrieben, und heute, 25.3.2020, das erste mal nachgemacht. Es kann gut sein, dass folgende Beschreibung noch optimiert wird.

Zutaten

- 300g Sojabohnen¹⁾, getrocknet und gereinigt
- einige Liter Leitungswasser
- 3 Zitronen²⁾
- Wärme zum Aufkochen von ca. 3.5l Wasser

Utensilien

- Mixer³⁾
- 2x 5l-Kochtopf
- Großes Küchensieb⁴⁾
- Schüssel mit 1l Volumen
- löchrige Tofuform mit ca. 1l Volumen
- Baumwolltuch zum Filtern

Herstellung

- Aufweichen der 300g Bohnen in 3l Wasser für min. 8h
- man erhält 680g gequollene Bohnen
- diese werden vor der Weiterverarbeitung sauber gespült im Sieb
- dann 3l Wasser beimengen und mixen
- nun hat man eine milchartige Flüssigkeit mit Sojaschrot, 3680g davon.
- im 5l-Topf kurz aufkochen lassen. Achtung das Zeug schäumt extrem.

Erste Filterung: Milch und Schrot

- nun wird die Brühe mit dem Sieb und Baumwolltuch gefiltert
- dabei wird die Flüssigkeit im zweiten 5l-Topf aufgefangen, das ist nun die Sojamilch (ca. 3100g)
- im Tuch verbleiben ca. 580g Sojaschrot, was sich angeblich hervorragend für Burgerleibchen oder Kekse eignet⁵⁾

Gerinnung

- nun wird die Milch auf 73-75°C erhitzt und 10 Minuten lang auf der Temperatur gehalten
- die Wärmezufuhr wird nun abgedreht, und dann der Zitronensaft⁶⁾ langsam eingerührt
- die Milch flockt nun aus. Man hat nun Tofuflocken und Sojamolke

Zweite Filterung: Molke und Tofu

- das Tuch wird in die Tofuform gelegt, und diese wiederum in das Sieb
- die ausgeflockte Milch wird nun in die Form gefüllt, das Tuch zugeschlagen und mit einem Gewicht beschwert.
- Nach 10 Minuten ist das Tofustück mit 430g fertig.
- Die Molke wird weiters nicht verwendet

Mengen

Aus 300g trockenen Bohnen werden also 580g Sojaschrot 3100g Sojamilch und daraus dann 430g Tofu.

[deutsch, rezept](#)

¹⁾

Sorte Merlin, Bio

²⁾

alternativ: Nigarilösung mit 10g Nigari und 50g Wasser

³⁾

muss kein Hochleistungsgerät sein, in unserem Fall haben wir einen 20€-Smoothiemixer verwendet, der allerdings an seine Grenzen kam, da er 10x hintereinander für ca. 1 Minute betrieben wurde

⁴⁾

in unserem Fall aus Edelstahl

⁵⁾

es hat einen recht nussigen Geruch

⁶⁾

alternativ die Nigarisalzlösung

From:

<http://www.zeilhofer.co.at/wiki/> - **Verschiedenste Artikel von Karl Zeilhofer**

Permanent link:

<http://www.zeilhofer.co.at/wiki/doku.php?id=tofu>

Last update: **2020/03/25 23:31**

