



Tofu-Feta

5 Min. + Einweichzeit

Für 200g

200g fester Tofu
120ml Olivenöl
1 EL getr. Basilikum
1 EL getr. Oregano
1 TL getr. Thymian
2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 ½ TL Meersalz
1 TL Paprikaflocken (optional)
1 TL ganze Pfefferkörner
(optional)

1. Den Tofu zunächst abtropfen lassen, dann trocken tupfen und in Würfel schneiden. Anschließend die Tofuwürfel in ein verschließbares Glas geben.
2. Restliche Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Dann die Marinade über die Tofuwürfel gießen und das Glas gut verschließen. Kräftig schütteln, sodass der Tofu gut mit der Marinade bedeckt ist. Den Tofu-Feta mindestens über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (oder noch länger, denn je länger er ziehen kann, desto besser schmeckt er).

Tipp

Du kannst die Zutaten der Marinade nach Geschmack variieren. Auch 1 TL helle Miso-Paste, 2–3 EL Hefeflocken oder Sojasoße sind eine würzige Ergänzung. Für einen säuerlichen Geschmack etwas Essig oder Zitronensaft hinzufügen.





Vegane Mini-Mozzarella-Bällchen

35 Min. + Einweichzeit
Für 50 Stück

150 g Cashewnüsse
 250 g Sojajoghurt
 (ungesüßt)
 1 ½ TL Salz
 2 EL Hefeflocken (optional)
 1 Spritzer Zitronensaft
 (optional)
 3 EL Tapiokastärke
 1 EL Agar-Agar
 (reines Pulver)
 120 ml Wasser

1. Die Cashewnüsse 10 Minuten in Wasser weich kochen (oder über Nacht in Wasser einweichen). Anschließend abgießen und mit frischem Wasser abrausen.

2. Dann die abgetropften Cashewnüsse mit dem Sojajoghurt, Salz (und nach Belieben mit Hefeflocken und Zitronensaft) in einen Mixer geben und cremig mixen. Die Tapiokastärke hinzugeben und untermischen, sodass alles gut miteinander vermengt ist. Anschließend die Cashewcreme sofort in eine Schüssel umfüllen und den Mixer mit einem Silikon-Teigschaber auskratzen.

3. Das Agar-Agar in einem kleinen Topf mit 120 ml kaltem Wasser auflösen. Langsam aufkochen lassen und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten köcheln (oder gemäß der Packungsanweisung).

4. Die Cashewcreme in den Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse sehr zäh wird.

5. Eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen. Mit einem Kugelausstecher Mozzarella-Bällchen aus dem Topf nehmen und vorsichtig ins Eiswasser geben. (Die Masse klebt sehr an den Fingern, daher sollte man einen zusätzlichen Teelöffel oder einen weiteren Kugelformer zur Hilfe nehmen).

Fortsetzung auf der
 nächsten Seite ►

