



— VEGAN —
MASTERCLASS
ESSENTIALS VOL.II

TOFU FETA



— VEGAN —
MASTERCLASS
ESSENTIALS VOL. II

TOFU FETA

ZUTATEN ZUBEREITUNG

- 200g weißer – leckerer - BIO Tofu
 - 2 EL helle Misopaste (Shiro Miso oder helles Lupinenmiso)
 - 6 EL Zitronensaft
 - 6 EL Hefeflocken
 - 6 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser oder Brühe
 - 3 TL Salz
 - 1/2 TL weißer Pfeffer
- 1 EL frische Rosmarinnadeln
 - 2-4 Zehen Knoblauch, geschält und zerdrückt oder gerieben
 - 1 Bügelverschlussglas

Den Tofu optimal zwischen zwei Papiertüchern sanft auspressen bis kein Wasser mehr austritt. Alle restlichen Zutaten mischen. Tofu in das Glas füllen und mit der Würzmasse übergießen. Gut mischen und 1-3 Tage in den Kühlschrank zum Durchziehen geben.

Jeden Tag 1-2 mal alles durchschütteln.

Der Tofu-Feta hält sich dann gute 4-6 Tage.

(Weiter geht's auf der folgenden Seite)





TIPPS

- Wenn man Tofu einfriert, verändert er die Konsistenz und wird poröser/krümeliger. Das tut dem Fetaersatz sehr gut und kommt näher an die Konsistenz heran. Dazu einfach in der Packung einfrieren. Auftauen und wieder gut zwischen den Tüchern auspressen. Nach Rezept weiter verfahren.
- Wer dem Ganzen noch eins drauf setzen möchte, kauft sich direkt einen fermentierten Tofu von z.B. Taifun. Der heißt FETO. Dazu die Naturvariante verwenden und nach Rezept weiter verfahren.
- Alternativ kannst du auch einfach 1 TL Symbiolakt (siehe Mandelricotta) dazugeben. Dann findet eine zusätzliche Fermentation statt.

ABWANDLUNGEN

- Ich verwende den Tofu-Feta super gerne klassisch im griechischen Salat mit reifen Tomaten, roten Zwiebeln, leckeren Oliven und Gurke. Zitronensaft und gutes Olivenöl, dazu ein knuspriges Baguette – ein Traum.
- Pasta mit Tofu Feta: Einfach den griechischen Salat wie oben beschrieben zubereiten. Frische Pasta kochen und heiß mit dem Salat mischen. Nochmal mit Säure und Salz abschmecken und mit einer Hand voll Basilikumblätter abrunden. Das perfekte Sommergericht.

