

Rezept im Sommer

„Ein perfektes
Gericht, um
Gemüsereste zu
verwerten und
ein neues
Lieblingessen
zu werden.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE: TOFU

Tofu ist fester Bestandteil der asiatischen Küche und hat in den letzten Jahren auch auf europäischen Tellern zunehmend an Beliebtheit gewonnen. Was ihn so besonders macht: Wenige sowie rein pflanzliche Zutaten, seine gute Öko-Bilanz, gesunde Inhaltsstoffe und vielfältige Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Obwohl die Auswahl verschiedener Tofu-Sorten beim Einkaufen groß ist, sind die Grundzutaten immer dieselben: Sojabohnen, Wasser und Gerinnungsmittel. Während Natur-Tofu super als Grundlage für veganes Rührei oder Chili sin Carne verwendet werden kann, ist Räuchertofu eine beliebte Zutat in deftigen Eintöpfen oder – in dünne Scheiben geschnitten – als Brotbelag. Etwas weniger bekannt: Seidentofu. Dieser eignet sich dank seiner weichen Konsistenz und neutralen Geschmacks sogar für Desserts.

Tofu hat aber nicht nur aus kulinarischer Sicht einiges zu bieten, sondern auch aus gesundheitlicher. Er ist fettarm und eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle. Hinzu kommen B-Vitamine, Eisen, Calcium, Magnesium sowie Isoflavone. Letztere können dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und einigen Krebsarten zu reduzieren. Da Isoflavone zu den Phytoöstrogenen zählen, sollten Menschen mit hormonempfindlichen Erkrankungen vor dem vermehrten Verzehr von Tofu allerdings Rücksprache mit einem Arzt halten. Und wie sieht es in puncto Nachhaltigkeit aus? Die Produktion von Tofu erfordert weniger Wasser, Land und Energie im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln. Was die meisten jedoch nicht wissen: Tofu, der hierzulande erhältlich ist, wird aus Sojabohnen hergestellt, die in Europa angebaut werden. Somit wäre auch die Regenwald-Frage geklärt. Der wird nämlich für die Tofuproduktion – im Gegensatz zur Futterproduktion für die Fleischindustrie – nicht gerodet. Somit ist Tofu nicht nur gut für die menschliche Gesundheit, sondern auch für die des Planeten. Na dann, guten Appetit!

■ INDONESISCHE NUDELPFANNE BAMI GORENG



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

ZUTATEN

Zeit: 45 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Nudelpfanne:

250 g Mie-Nudeln
 1 Zwiebel
 2 Lauchzwiebeln
 200 g Chinakohl
 250 g Möhren
 150 g Zuckerschoten
 (frisch oder TK)
 1 gelbe Paprika
 3 EL Rapsöl
 2 Eier
 4 EL Sojasauce
 1 EL Currypulver
 1 EL Zitronensaft

Für den Tofu:

200 g Tofu
 2 EL Sojasauce
 1 EL Reissessig
 1 TL Zucker
 1 TL Sambal Olek
 (alternativ:
 Chiliflocken)

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu vorsichtig abtupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Sojasauce, Reissessig, Zucker sowie Sambal Olek vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Tofu gleichmäßig damit marinieren.
2. Mie-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten – je nach Sorte werden sie 2-6 Minuten gekocht, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Chinakohl putzen und die Blätter in dünne Streifen schneiden.
3. Möhren waschen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Zuckerschoten putzen, die Enden ggf. entfernen und die Schoten je nach Größe quer halbieren (bei TK-Ware entfällt dieser Schritt). Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Schote in dünne Streifen schneiden.
4. 2 EL Rapsöl in eine große beschichtete Pfanne bzw. einen Wok geben. Tofu samt Marinade, mit der gehackten Zwiebel 5 Minuten kräftig anbraten. Vorbereitete Lauchzwiebeln, Chinakohl, Möhren und Paprika zufügen. Alles Weitere 4-5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich wenden.
5. In der Zwischenzeit Eier in eine kleine Schale aufschlagen. Sojasauce sowie Currypulver zufügen und zu einer würzigen Sauce verquirlen.
6. Übriges Öl (1 EL) in einer zweiten beschichteten Pfanne erhitzen und Mie-Nudeln zusammen mit Zuckerschoten darin 3 Minuten rundherum anbraten. Vorbereitete Eier-Sauce gleichmäßig untermischen und kurz weiterbraten. Gebratenes Gemüse zufügen und zuletzt das Bami Goreng mit Zitronensaft, Sojasauce, Currypulver sowie Sambal Olek abschmecken.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.