

# Würzig & rauchig

Rezeptideen mit Tofu und  
Sprossen von Evergreen

**Falsche Leberpastete**  
**Veganer Leberaufstrich**

**Bayrischer Mayosalat mit Räuchertofu**

**Spiegelei | Süßkartoffel | Tofu | Avocado**

**Lasagne-Tofu Bolognese**

**Rauchiger Barbecue Tofu**

**Schwammerl-Tofu-Gulasch**  
**mit Semmelknödel**

**Surf & Tofu**

**Tofu-Chicken-Kichererbsen-Curry**



In Kooperation mit Peter Koblhirt, [www.pekoonweb.com](http://www.pekoonweb.com)

**Alle Rezepte auch online unter: [www.evergreen.at](http://www.evergreen.at)**






**Evergreen**  
Sprossen & Tofu



In Kooperation  
mit Peter Koblhirt

## Veganer Leberaufstrich

-  vegan
-  einfach
-  15 min

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 EL Majoran
- 250 g EVERGREEN Tofu geräuchert, grob zerteilt
- 240 g vorgegarte Kidneybohnen, gut ab gespült
- 100 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Petersilie, frisch und fein gehackt



### Zubereitung

1. Zwiebel in Olivenöl bei wenig Hitze 10 min anschwitzen.
2. Mit allen weiteren Zutaten im Hochleistungsmixer oder mit einem Stabmixer gut pürieren und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.



**Evergreen**  
Sprossen & Tofu



In Kooperation  
mit Peter Koblhirt

## Bayrischer Mayosalat mit Räuchertofu

- vegan
- einfach
- 40 min

### Zutaten (für 4 Portionen)

200 g	Cashew Mayonnaise	<u>Cashew-Mayonaise</u>
250 g	geräucherter Tofu, klein gewürfelt	120 g Cashewbruch (billiger als Cashewkerne), 3h eingeweicht
200 g	Essiggurken, sehr fein gewürfelt	1 TL Estragonsenf
100 g	Erbse, gekocht	2 EL Zitronensaft
300 g	Erdäpfel, gekocht, geschält und klein gewürfelt	1 TL Apfelessig
3 EL	Essiggurkenwasser	100 ml Rapsöl
	Salz, Pfeffer	100 ml Hafer-, Dinkel-, Soja- oder Reisdink
		1 EL Süße deiner Wahl
		Salz, Pfeffer

### Vorbereitung – Cashew-Mayoaise

1. Cashewbruch abgießen und mit allen Zutaten im Hochleistungsmixer oder mit einem Stabmixer gut pürieren.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### Zubereitung – Bayrischer Mayosalat mit Räuchertofu

1. Alle Zutaten miteinander vermengen und im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen.





**Evergreen**  
Sprossen & Tofu



In Kooperation  
mit Peter Koblhirt

## Spiegelei | Süßkartoffel | Tofu | Basilikum

- vegetarisch
- mittel
- 20 min

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 EL Rapsöl
- 250 g Süßkartoffel, geschält und klein gewürfelt
- 250 g mariniertes EVERGREEN Tofu (Kräuter, Curry oder Geräuchert), klein gewürfelt
- 4 Eier
- Korianderblätter
- 4 EL Basilikumsoße

### Basilikum-Limetten-Sauce

- 200 g Cashew Mayonnaise
- 25 g Basilikumblätter
- 50 g Sojajoghurt
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- ½ TL Limettenschale, sehr fein gerieben

### Vorbereitung – Basilikum-Limetten-Sauce

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer oder mit einem Stabmixer gut pürieren.

### Zubereitung – Spiegelei | Süßkartoffel | Tofu | Basilikum

1. Süßkartoffel mit 1 EL Öl in einer großen Schüssel miteinander vermengen.
2. In der Heißluftfritteuse 15 min bei 220° oder im Backrohr 20 min bei 200° so lange backen, bis sie weich bzw. knusprig sind.
3. Währenddessen Tofu in einer breiten Pfanne mit 1 EL Öl bei wenig Hitze auf allen Seiten anbraten.
4. Süßerdäpfel zum Tofu begeben und gut vermischen.
5. Eier einzeln aufschlagen und in die Pfanne geben, Das Eiweiß behutsam verteilen und 10 min bei wenig Hitze anbraten.
6. Auf einem Teller anrichten und mit Salz, Pfeffer, Basilikumsauce und Korianderblätter dekorieren.





**Evergreen**  
Sprossen & Tofu



In Kooperation  
mit Peter Koblhirt

## Lasagne | Tofu | Bolognese

- 🌿 mit Fleisch
- 🍲 mittelschwer
- 🕒 100 min (inkl. 50 min Backzeit)

### Zutaten (für 4 Portionen)

3 EL Olivenöl	400 g	passierte Tomaten
2 Zwiebel, fein gewürfelt	400 g	gehackte Tomaten
1 TL Knoblauchpaste	2 EL	Italienische Kräuter, frisch od. getrocknet
200 g Karotten, fein gerieben		Salz, Pfeffer
100 g Sellerie, fein gerieben	250 g	Lasagneplatten
1 St. Sellerie, fein gewürfelt	100 g	Parmesan, gerieben
240 g Tofu Natur, fein zerbröseln		<u>Béchamelsauce</u>
250 g Rinderfaschiertes	50 g	Margarine
2 EL Tomatenmark	50 g	Mehl
200 ml Weißwein	400 ml	Haferdrink
50 g Tomatenmark	200 ml	Gemüsebrühe
		Salz, Pfeffer
		Muskatnuss

### Zubereitung

- Zwiebel in einem Topf in Olivenöl bei wenig Hitze anbraten. Hitze hochdrehen, Tofu, Rinderfaschiertes, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Stangensellerie begeben und anbraten.
- Mit Rotwein ablöschen und einreduzieren. Wenn der Wein verkocht ist, Hitze runter drehen, Tomatenmark einrühren und rösten.
- Passierte Tomaten, Kräuter, Salz und Pfeffer begeben und für 30 min bei geringer Hitze köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit für die Béchamelsauce die Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz mitrösten.
- Mit Haferdrink und Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und mit einem Schneebesen dabei immer weiter rühren, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Backofen auf 200° Ober/Unterhitze vorheizen.
- Bolognesesauce in einer Auflaufform am Boden verteilen. Abwechselnd Lasagneplatten, Béchamelsauce und Bolognesesauce übereinanderschichten und mit Béchamelsauce abschließen.
- Mit Parmesan bestreuen und auf mittlerer Schiene 50 min backen.
- Aus dem Rohr nehmen und vor dem Anrichten 10 min ziehen lassen.








**Evergreen**  
Sprossen & Tofu



In Kooperation  
mit Peter Koblhirt

## Rauchiger Barbecuetofu

-  vegan
-  einfach
-  15 min (ohne Beilagen)

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Tofu, Wasser ausgepresst,  
in große Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Süße deiner Wahl
- 100 ml passierte Tomaten
- 3 EL Sojasoße
- 1 TL Räucherpaprika
- 1 Knoblauchzehe, fein gerieben
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Tofu in einer breiten Pfanne im Olivenöl auf allen Seiten bei wenig Hitze knusprig anbraten.
2. In der Zwischenzeit alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren und zum Tofu einrühren.
3. 3 min in der Pfanne einreduzieren und anrichten.



**Evergreen**  
Sprossen & Tofu



In Kooperation  
mit Peter Koblhirt

## Schwammerl Tofu Gulasch mit Semmelknödel

 vegan/vegetarisch

 mittel

 60 min

### Zutaten (für 4 Portionen)




4 EL Rapsöl	400 g Champignons, halbiert
2 Zwiebel, fein gewürfelt	
2 rote Paprika, grob gewürfelt	<b>Semmelknödel</b>
100 ml Weißwein	1 Zwiebel, sehr fein gewürfelt
1 EL Paprikapulver süß	1 TL Butter
½ TL Knoblauchpaste	1 TL Petersilie, fein gehackt
1 EL Tomatenmark	250 g Haferdrink
400 ml Gemüsesuppe	250 g Semmelwürfel
100 ml Sojacuisine oder Schlagobers	1 Ei, verquirlt
Salz und Pfeffer	Salz, Pfeffer, Muskatnuss fein gerieben
1 EL Petersilie, fein gehackt	
400 g Tofu Natur, grob gewürfelt	2 EL Mehl, zum Formen der Knödel

### Zubereitung

1. In einem breiten Topf Zwiebel mit 2 EL Öl bei wenig Hitze 5 min anschwitzen. Paprika hinzugeben, Hitze hochdrehen und unter ständigem Rühren 5 min anbraten.
2. Mit Weißwein ablöschen und die Hitze reduzieren. Paprikapulver, Knoblauchpaste und Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen.
3. Mit Gemüsesuppe und Sojacuisine aufgießen, salzen, pfeffern und ohne Deckel 20 min sanft köcheln lassen.
4. Für die Knödel Zwiebel in Butter bei wenig Hitze glasig anschwitzen, Petersilie einrühren und mit Haferdrink aufgießen.
5. Aufkochen lassen und in einer großen Schüssel die Semmelwürfel damit übergießen. Umrühren und mit Deckel 10 min ziehen lassen.
6. Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuss hinzufügen und mit nassen Händen gut vermengen. Knödel formen, in Mehl wenden und in Salzwasser 20 min ziehen lassen.
7. Schwammerl und Tofu in 2 separaten Pfannen in jeweils 1 EL Öl goldbraun anbraten.
8. Die Sauce mit dem Stabmixer pürieren und abschmecken. Tofu, Schwammerl und Petersilie einführen und kurz ziehen lassen.
9. Das Gulasch in einem Suppenteller anrichten, Knödel in die Mitte setzen und mit Petersilie garnieren.



## Surf & Tofu mit Sprossen-Karotten-Salat

-  mit Fleisch
-  mittelschwer
-  40 min

### Zutaten (für 4 Portionen)

<u>Sauce</u>		1 EL Sesamöl
2 Knoblauchzehen, fein gerieben		3 EL Sojasauce
		50 ml Wasser
1 TL Ingwer, fein gerieben		Pfeffer
4 EL Sojasauce		
1 EL Süße deiner Wahl	<u>Mariniertes</u>	
2 EL Limettensaft	800 g Rinderfilet, zu 4 Filets geschnitten	
100 ml Rotwein	250 g Tofu Natur, Was- ser ausgepresst, in Streifen geschnitten	
Pfeffer		
<u>Sprossen-Salat</u>	200 g Pilze deiner Wahl, trocken geputzt und halbiert	
200 g Mungbohnenpros- sen		
100 g Karotte, fein gerie- ben	2 EL Butterschmalz, zum Anbraten	

### Zubereitung

1. Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Rinderfilet und Tofu in der Sauce marinieren (am Vortag).
2. Backrohr mit 100° Ober/Unterhitze vorwärmen.
3. Rinderfilet ohne Sauce in einer Eisenpfanne in etwas Butterschmalz auf beiden Seiten scharf anbraten, bis die Steaks die erwünschte Farbe haben. Im Backrohr auf mittlerer Schiene auf den Rost legen und 10 min Medium garen.
4. Tofu mit der restlichen Sauce in die Pfanne einrühren und 5 min einreduzieren lassen.
5. Pilze im restlichen Butterschmalz in einer breiten Pfanne bei hoher Hitze auf allen Seiten goldbraun anbraten.
6. Rinderfilet salzen und pfeffern, in Alufolie einwickeln und kurz rasten lassen.
7. Rinderfilet aufschneiden, mit Tofu und Pilzen dekorativ auf den Teller legen und die Sauce dazu reichen. Dazu passen Wedges und Gemüse.
8. Für den Sprossensalat in einer breiten Pfanne Sprossen und Karotten im Sesamöl bei wenig Hitze 10 min anbraten
9. Sojasauce, Wasser und Pfeffer hinzugeben und solange einreduzieren, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.







**Evergreen**  
Sprossen & Tofu



In Kooperation  
mit Peter Koblhirt

## Tofu-Chicken-Kichererbsen-Curry

- 🌿 mit Fleisch
- 🍲 mittelschwer
- 🕒 40 min

### Zutaten (für 4 Portionen)

80 g Cashewbruch	200 g Tomaten, stückig, frisch oder aus der Dose
2 EL Kokosfett	400 g Kokosmilch
1 Zwiebel, fein gewürfelt	250 g Hühnerbrust, grob gewürfelt
1 EL Knoblauchpaste	250 g Tofu Natur oder mariniert, grob gewürfelt
1 TL Ingwer, fein gerieben	240 g vorgegarte Kichererbsen, abgespült
2 EL Garam Masala Gewürzmischung (oder 4 Stück Nelken, 4 Stück Kardamom, ½ TL Zimt, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander, ½ TL Kurkuma, 1 TL Paprika, ½ TL Pfeffer, etwas Muskatnuss, alles fein gemahlen)	200 g Sojajoghurt
	Salz, Pfeffer
	2 EL Petersilie, fein gehackt oder Koriandergrün als ganze Blätter



### Zubereitung

1. Cashewbruch mit kochendem Wasser 15 min einweichen.
2. Zwiebel in einem breiten Topf 5 min bei wenig Hitze mit 1 EL Kokosöl glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer einrühren und weitere 5 min braten. Hitze reduzieren, Gewürze begeben und kurz mit anschwitzen.
3. Diese Mischung mit Tomaten, Kokosmilch und abgeseihtem Cashewbruch im Hochleistungsmixer oder mit einem Stabmixer gut pürieren.
4. Hühnerfleisch in einem breiten Topf mit 1 EL Kokosöl auf allen Seiten scharf anbraten.
5. Hitze reduzieren, Gewürzsauce einrühren und ohne Deckel 10 min sanft köcheln lassen.
6. Basmatireis 20 min kochen.
7. Tofu, Kichererbsen und Joghurt in das Korma einrühren und weiterhin sanft köcheln lassen.
8. Brokkoli 7 min dämpfen.
9. In einem Suppenteller ansprechend anrichten und mit Kräutern dekorieren.



# Vielseitig und gesund!

## Kochen mit Tofu & Sprossen

In Kooperation mit der Ernährungswissenschaftlerin Nicole Seiler vom Flotte Lotte Kochstudio Baden, kreiert die Familie Chu regelmäßig neue Rezeptideen mit ihren BIO-Tofus und BIO-Sprossen aus Niederösterreich. Alle Rezeptideen zum Nachkochen im kostenlosen Download unter: [www.evergreen.at](http://www.evergreen.at).

Neben vielen veganen und vegetarischen Rezeptideen gibt es auch einige Kochideen für Flexitarier – denn unsere Tofus lassen sich auch perfekt mit Fleisch und Fisch kombinieren.

## Hier sind unsere Tofus und Sprossen erhältlich:



[www.evergreen.at](http://www.evergreen.at)

