



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Marinade für Tofu

Durch meine diversen Lebensmittelunverträglichkeiten vertrage ich kein Soja mehr. Also auch keine Sojasoße. Und das war ein schwerer Schlag – wo ich doch die asiatische Küche so liebe. Ich habe aber mehr oder weniger sofort begonnen, mich schlau zu googeln. Soja-Unverträglichkeit ist ja recht weit verbreitet, und da muss es doch jemand geben, der eine sojafreie Sojasoßen Version entwickelt hat, dachte ich mir.

Und siehe da – das gibt es wirklich. Nennt sich Kokos Aminos. Man findet das bisher wenig im freien Verkauf, aber dafür recht einfach im Internet in Paleo Shops, in Gourmet Shops oder in Shops, die sich auf Lebensmittelallergien spezialisiert haben. Es gibt mehrere Anbieter – immer die Zutatenliste genau studieren, denn einige Hersteller verwenden einen Mix aus Soja und Kokos. Aber es gibt auch reine Kokos Aminos, die pur auf Kokos-Basis hergestellt werden.

Die Kokos Aminos sind eine echte Alternative für alle, die kein Soja essen können. Theoretisch auch für Menschen mit Histaminintoleranz – aber Vorsicht: zur Herstellung wird Kokos fermentiert – die Kokos Aminos enthalten aufgrund der Fermentation also Histamin. Bitte also vorsichtig die eigenen Toleranz dafür testen.

Kokos Aminos schmecken wie Ketjap Manis, die etwas süßere, indonesische Sojasoße. Man muss also ggf etwas Essig und Salz zugeben, wenn man „chinesisch“ oder japanisch kochen will. Ich habe mich an den Geschmack aber völlig gewöhnt und verwende sie sehr gerne. Auch pur zum dippen für Sushi zum Beispiel.

In diesem Rezept stelle ich aus den KokosAminos eine Marinade für den (Erbsen) Tofu her. Die Anleitung zur Herstellung des Tofu aus Erbsen findet ihr auch hier bei den Rezepten auf der Stadtgarten Seite. Die Marinade ist sehr intensiv!

**Zutaten** für 250g Tofu  
100 ml Kokos Aminos  
50 ml Apfelessig

- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver, falls verträglich gerne geräuchertes
- 3 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen oder 1 TL Bärlauchpüree aus dem Glas
- 1 TL Maisstärke



1. Knoblauch und Inger fein reiben. Mit allen anderen Zutaten vermischen und aufkochen. Durch die Maisstärke dickt die Mischung ein.
2. Den Tofu einlegen und dann grillen.

Erbsen Tofu in Kokos Amino Marinade

