Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de
Mehr Rezepte? -> https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung

Whipped Tofu anstatt Mayonaise

Ich esse gerne. Das geht schon aus meinen vielen Rezepten hervor. Und ich gönne mir auch gerne was. Aber unter uns – je älter man wird, um so schwieriger wird das mit dem auf die Linie achten und so. Ich bin gar nicht Schönheits-fixiert – mir geht's banal um di Gesundheit. Ich hatte ziemlich wilde Wechseljahre – mit vielen ziemlich überraschenden Symptomen und Gesundheitsfolgen. Und seitdem achte ich noch mehr als früher auf mein Essen.

Zu meinen Leispeisen gehört frittiertes. Ist ja auch lecker. Und jetzt kommt meine Küchenmaschinen Begeisterung voll zum Zug: ich lebe schon geraume Jahre mit einer Heißluftfritteuse. Lange vor dem Trend brummt die Maschine schon in unserer Küche und versorgt mich mit Pommes ohne schlechtes Gewissen. Ich mache die Pommes auch gerne aus Gemüse. Also Sellerie oder Kohlrabi oder Steckrüben… Alles lecker. Wenn ihr die findet: TK Sugar-Snaps: das sind junge, etwas dickere Kaiserschoten – also Erbsen die man mit der Schale essen kann. Die einfach aus dem Tiefkühler direkt in die Heißluftfritteuse. Knusprig frittiert und leicht gesalzen ein super leckerer Snack. Auch frittierte Edamame oder in dünne Scheiben geschnittener Tofu frittiert – alles geil.

Nd jetzt will man so Pommes oder so auch mal stippen. Gerne in Mayo. Da jammert dann gleich aber wieder das Cholesterin und die Waage. Und als Frau nach den Wechseljahren sollte ich auch besonders auf meinen Proteingehalt achten und erhöht Eiweiß zu mir nehmen….
Nun, lange Rede kurzer Sinn: ich bin auf Whipped Tofu gestoßen. Ein cremiger Dip aus Seidentofu. Das ist sehr lecker und ersetzt die Mayo ziemlich gut. Je nachdem, wie man den Dip würzt kann man ihn auch wie eine Art Nacho Käse Dip zu Tortilla Chips einsetzen. Oder auch als Kräuterdip zu rohen Gemüsesticks zum Snacken. Und baut so ganz einfach nebenbei noch etwas Zusatz-Protein mit in den Speiseplan ein. Seidentofu hat etwa 5-6g Eiweiß pro 100g. Zusätzlich packen wir hefeflocken mit rein. Die sind wahre Eiweiß-Wunder. 50g (in etwa unsere Portionsgröße) enthalten auch gute 6-7 Gramm.

Whipped Tofu Dip
300g Seidentofu
Saft einer Bio Zitrone
1 kleine Knoblauchzehe, gerieben
3 EL Hefeflocken
1 EL helles Miso

1. Die Gemüse mit dem Spiralschneider in dünner Spiralen schneiden.
   Alles zusammen zu einer glatten Paste pürieren.

Varianten:
„Käse-Dip“: 1 EL Sweet-Chili-Sauce, etwas Kurkuma, 1 TL Hefepaste (z.B. Vitam R) zugeben
Paprika Dip: 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 EL Aivar, ½ TL Cayennepulver zugeben
Kräuter Dip: fein gehackte Kräuter der Wahl, etwas Salz, ggf. mehr Zitronensaft zugeben

xenia's vegan punk food