

## Presseinformation

### Tofu – ein Allrounder in der vegetarischen Küche

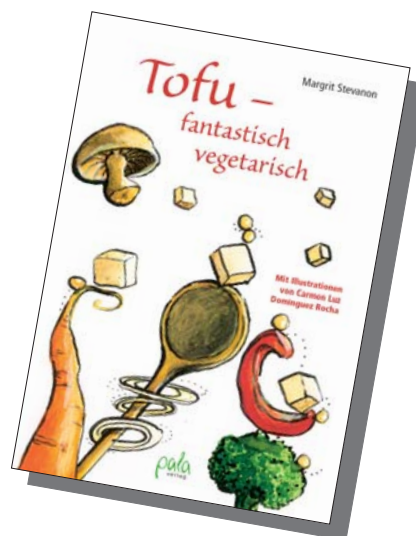
Tofu ist ein aus der Milch der Sojabohne gewonnener »Sojakäse«, der schon im alten China bekannt war. Er wird gern als schmackhafte und gesunde Alternative zu Fleisch verwendet, denn Tofu bereichert nicht nur den vegetarischen Speiseplan, sondern enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Vitamin E und Calcium und ist gleichzeitig kalorien- sowie cholesterinarm.

Die Autorin Margrit Stevanon hat in ihrem Buch »Tofu – fantastisch vegetarisch« zahlreiche köstliche Rezepte mit Tofu gesammelt. Dieser besitzt einen neutralen Eigengeschmack und kann daher die Aromen von Gewürzen und Kräutern gut aufnehmen. Ob gekocht, gebraten, gebacken oder geräuchert der Sojakäse überrascht immer wieder mit seinen vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten. Leckere Brotaufstriche, delikate Suppen, würzige Eintöpfe, knusprige Ofengerichte, süße und pikante Backwaren sowie verlockende Desserts sind einfach und schnell zuzubereiten. Auch auf dem Grill oder als Fondue macht der Tofu eine gute Figur.

Eine kurze Anleitung erklärt zudem, wie man Tofu einfach selbst herstellen kann und viele Tipps helfen beim Einkauf sowie bei der Zubereitung.

(1194 Zeichen)

Margrit Stevanon:  
**Tofu – fantastisch vegetarisch**  
pala-verlag, Darmstadt  
160 Seiten, Hardcover  
12,90 €  
ISBN: 978-3-89566-162-4  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Pressetext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [k.durchdenwald@pala-verlag.de](mailto:k.durchdenwald@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt