



Für viele ist Bohnenquark, besser bekannt als Tofu, eine Zutat der asiatischen Küche mit nur wenig Eigengeschmack. Doch Tofu wird unterschätzt: Er ist ein absoluter Alleskönner und in der fleischlosen Küche vielseitig einsetzbar und außerdem gesund! Für Vegetarier und Veganer ist er nicht nur die perfekte Protein-, Eisen- und Calciumquelle, sondern gleichzeitig auch kalorien- und fettarm.

Dieses Buch gibt Tipps und Tricks zur Zubereitung an die Hand, sodass sich aus dem Sojabohnen-Produkt im Handumdrehen ein Gemüseauflauf oder auch mal ein Käsekuchen zaubern lässt! Denn durch seine weiche Konsistenz nimmt Tofu Gewürze und Marinaden sehr gut auf und die unterschiedlichen Texturen – von Naturtofu über Seidentofu bis hin zu Räuchertofu – machen ihn zu einem Allroundtalent in der Küche. Ob gebraten, püriert, mariniert oder frittiert, im Smoothie, in Pancakes, als Bratling, Pommes oder im Chili – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt,

Die Autorin beweist, dass die perfekte Protein- und Nährstoffquelle für alle Gesundheitsbewussten gut schmeckt und nicht nur in der asiatischen Küche ein Star auf dem Teller sein kann.

Über die Autorin: Amelia Wasiliev ist Foodstylistin und Kochbuchautorin. Von ihr ebenfalls bei DK erschienen ist Low Carb.

ISBN

160 Seiten, 160 x 224 mm

Mit über 130 farbigen Fotos

€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**