

Informationen zur Sendung vom 01.10.2024

Limetten-Kokos-Creme

Von Ulla Scholz

Zutaten (3 Portionen)

400 g Seidentofu
1 unbehandelte Limette
1 unbehandelte Zitrone
2 EL Kokosflocken
200 ml Kokoscreme
50 g Zucker
1 TL Johannisbrotkernmehl

Außerdem

½ Limette
4 Basilikum- oder Minzblättchen

Zubereitung

Den Seidentofu in eine passende Schüssel füllen. Die Limette und die Zitrone abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale in die Creme reiben. Den Saft auspressen und mit der Kokoscreme in den Tofu rühren. Zucker, Kokosflocken und Johannisbrotkernmehl in einer kleinen Schüssel vermischen und zum Tofu geben. Alle Zutaten mit dem Handmixer auf höchster Stufe sorgfältig verrühren. Die Creme in Portionsgläser füllen und einige Stunden kaltstellen.

Anrichten

Vor dem Servieren noch einmal etwas Limettenschale über die Creme reiben und mit einem Minz- oder Basilikumblatt sowie einer halben Limettenscheibe verzieren.

Ullas Küchentipps

Seidentofu

Seidentofu ist auch unter Soja-Quark bekannt und besteht zu 80 Prozent aus Wasser. Das Lebensmittel hat in der asiatischen Küche seinen festen Platz. Wer keine Milchprodukte verträgt oder keine tierischen Lebensmittel verzehren möchte, kann Seidentofu als Ersatz für Quark, Sahne oder Joghurt nutzen. Auch zum Backen und als Eiersatz ist Seidentofu geeignet. Der Sojaquark schmeckt neutral und eignet sich für herzhaftere und für süße Zubereitungen. Seidentofu finden wir in Naturkostläden, aber mittlerweile auch oft in großen Supermärkten im Kühlregal. Das Produkt ist nicht nur von Veganern sehr gefragt, es gibt auch immer mehr Menschen, die gerne asiatische Gerichte kochen.

Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl wird in der Lebensmittelherstellung als Binde- oder Verdickungsmittel genutzt. Bei diesem Mehl handelt es sich um die Samen des Johannisbrotbaumes, die aus seinen langen, dunklen Schoten gewonnen werden. Der Baum wächst vorwiegend im Mittelmeerraum oder in Vorderasien, da er mit trockenen Böden und warmen Temperaturen gut zurechtkommt.

Informationen zur Sendung vom 01.10.2024

Limetten-Kokos-Creme

Von Ulla Scholz

Wenn ich selbst Eis in der Eismaschine ansetze, gebe ich etwas Johannisbrotkernmehl dazu, weil es die Flüssigkeit bindet und das Eis cremiger wird. Der Vorteil ist, dass das Mehl sowohl in kalte als auch in warme Speisen gerührt werden kann. Wir benötigen immer nur sehr geringe Mengen. Johannisbrotkernmehl wird im Naturkostladen, im Internethandel oder in größeren Supermärkten angeboten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!