



Tofu natur 200g

200.0 Gramm (g) , Packung

Artikel-Nr. Inverkehrbringer 610120200

BIO-ID: 00021465-ec55-4a89-ad2a-65477d9069d5



4012359110107



4012359110121

Allgemeine Produktangaben



Bezeichnung des Lebensmittels	Tofu natur
Öko-Kontrollstellenummer	DE-ÖKO-007 (Prüfgesellschaft ökologischer Landbau mbH)
Herkunft landwirtschaftliche Zutaten	EU-Landwirtschaft
Qualität & Zertifizierung	EU Bio-Siegel

Produktbeschreibung (lang):

Naturtofu stammt aus China, wo er seit über 2.000 Jahren geschätzt wird. Ob würzig, scharf, süß oder sauer – Tofu natur lässt Würzung in jede beliebige Richtung zu. Aufgrund seiner festen Konsistenz eignet er sich hervorragend zum Marinieren, Frittieren und Anbraten.

Zutaten und Ursprünge

Zutatenverzeichnis:

SOJABOHNEN* (55%), Wasser, Gerinnungsmittel: Magnesiumchlorid, Calciumsulfat.

Zutatenlegende *aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

Ursprungsland / Ursprungsländer, aus dem die

Rohstoffe des Artikels stammen Deutschland, Österreich, Frankreich

Wechselnde Ursprungsländer Nein

Region Baden-Württemberg

Tofu natur 200g

Artikel-Nr. Inverkehrbringer 610120200



Ernährungshinweise

Vegan Ja

Vegetarisch Ja

Rohkost Nein

Inhaltsstoffe und Produkthinweise

Allergene & Stoffe, die Unverträglichkeiten auslösen können

Ja (laut Rezeptur enthalten) Soja

Aufbewahrungs- und Verwendungshinweise Gekühlt bei 2-7 °C lagern

Aufbewahrungs- und Verwendungshinweise Textfeld:

Bevor Sie den Tofu verarbeiten, tupfen Sie ihn mit einem Küchenpapier ab oder lassen Sie ihn längere Zeit abtropfen. Wenn Sie nicht das ganze Tofustück verarbeiten, legen Sie den zurückbehaltenen Tofu in eine Schale und bedecken Sie ihn vollständig mit frischem Wasser. So hält sich Ihr Tofu im Kühlschrank noch drei bis vier Tage frisch. Wasser täglich wechseln.

Verwendungs-, Verarbeitungs- und Zubereitungshinweise:

Bevor Sie den Tofu verarbeiten, tupfen Sie ihn mit einem Küchenpapier ab oder lassen Sie ihn längere Zeit abtropfen. Wenn Sie nicht das ganze Tofustück verarbeiten, legen Sie den zurückbehaltenen Tofu in eine Schale und bedecken Sie ihn vollständig mit frischem Wasser. So hält sich Ihr Tofu im Kühlschrank noch drei bis vier Tage frisch. Wasser täglich wechseln. Öffnen: Tofupäckchen mit dem Etikett nach unten auf ein Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer in der Mitte längs einschneiden. Tofu in einem Küchentuch leicht trocken tupfen und nach Belieben in Form schneiden. Einfrieren: Man kann Tofu auch einfrieren. Er bleibt dann mehrere Monate haltbar, ändert jedoch seine Farbe und wird poröser und fester im Biss. Nach dem Auftauen den Tofu zunächst abtropfen und auspressen. Vorsicht: Naturtofu nimmt Gewürze nach dem Auftauen besonders leicht an! Tiefgefrorener Naturtofu eignet sich sehr gut für Tofu-Schnitzel. Anbraten: In gusseiserner oder gut beschichteter Bratpfanne etwas Öl erhitzen und bis kurz vor den Rauchpunkt bringen. Tofu in die heiße Pfanne geben und auf Stufe 3-4 unter mehrmaligem Wenden von allen Seiten goldbraun anbraten. Marinieren: Eine leckere und schnelle Art, Tofu vorzubereiten, ist das Einlegen von Würfeln oder Scheiben in Sojasoße, Wein oder einer Marinade Ihrer Wahl: Tofu vorher trocken tupfen, so kann die Marinade besser einziehen. Je länger Tofu eingelegt ist, desto intensiver der Geschmack. Dieser Tofu eignet sich gut zum Braten, Panieren und Kochen. Panieren: Tofu in Scheiben schneiden, trocken tupfen und beliebig würzen. Die Scheiben in Mehl wenden, abklopfen und anschließend in Flüssigkeit wenden, z.B. in Soja- oder Reismilch. Alternativ kann man

Tofu natur 200g

Artikel-Nr. Inverkehrbringer 610120200



auch Speisestärke mit etwas Sojasoße anrühren. Dann in Paniermehl wenden und abklopfen. Abschließend in Fett bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Von verpflichtenden Nährwertdeklaration

ausgenommen	Nein
Bezugsgröße	100 g
Energie/Brennwert	497 kJ
Energie/Brennwert	119 kcal
Fett	6.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.2 g
Kohlenhydrate	1.3 g
davon Zucker	< 0.5 g
Eiweiß	13 g
Salz	< 0.01 g

Produktspezifische Informationen

Rechtlicher Status	Lebensmittel
Handelsklasse	keine Handelsklasse
Pfandpflicht Artikel Deutschland	kein Pfand
Pfandpflicht Artikel Österreich	kein Pfand

Tofu natur 200g

Artikel-Nr. Inverkehrbringer 610120200



GTIN Artikel

4012359110107



GTIN VPE1

4012359110121

Angaben zum Hersteller / Inverkehrbringer

Name Taifun-Tofu GmbH

Straße Bebelstraße 8

PLZ 79108

Ort Freiburg

Land Deutschland