



Barbara Meier-Dittus, Weinjournalistin und Sommelière.

## Kraft und Balance

Endlich ein Amarone, der nichts als Tugenden vorzuweisen hat. Das Bouquet lässt das Bild von halb getrockneten Trauben – aus denen der Wein tatsächlich gewonnen wird – wach werden, zeigt aber auch Noten von frischen schwarzen Kirschen, Feigen und süssem

Tabak. Die konzentrierte Struktur hat viel Biss, schönes Tannin und einen Hauch leckerer Süsse. Das erschwingliche Edelgewächs mundet zu allen kräftigen Fleischspeisen. Meine Favoriten zum Amarone della Valpolicella Classico DOC Zeni sind Rindsschmorbraten, Wild und Rindsfilet an konzentrierter Rotweinsauce.



### IN KÜRZE

**Wein:** Amarone della Valpolicella Classico DOC Zeni

**Preis:** Fr. 24.90/75 cl

**Herkunft:** Italien, Veneto

**Traubensorten:** Corvina Veronese, Rondinella Molinara

**Genussreife:** 3 bis 9 Jahre ab Ernte

**Erhältlich:** in grösseren Coop

Verkaufsstellen oder online unter:

[www.coop.ch/wineshop](http://www.coop.ch/wineshop)

# Tofu zum Geniessen

Reich an Proteinen und vielseitig: das ist Tofu!



Beliebt und schnell hergestellt ist eine **Erdnussmarinade**.

Je nach Lust und Laune wird dabei Erdnussmus (Peanutbutter) mit Sojasauce, Öl, Honig, Knoblauch, Ingwer und Salz vermischt und der Tofu damit mariniert, ehe er gebraten wird. Nicht-Vegetarier geniessen diese Marinade auch an Geflügel und Fleisch.



Tofu lässt sich auch spannend mit der europäischen Küche verbinden. Den Tofublock **an der Röstiraffel grob reiben** und das Hackfleisch in der Bolognese-Sauce damit ersetzen. Die allfällig fehlende Würze lässt sich perfekt durch Gewürze, aber auch durch aromatische Gemüse ersetzen.

Für Menschen, die sich vegetarisch ernähren, ist Tofu ein Glücksfall. Aber auch für Nicht-Vegetarier ist er ein besonderer Genuss. Hergestellt wurde Tofu erstmals im 2. Jahrhundert in China, später breitete er sich im ganzen südostasiatischen Raum aus. Heute gilt Tofu, der ähnlich wie Frischkäse, aber aus Sojamilch herge-

stellt wird, in diesen Ländern als Grundnahrungsmittel. Tofu ist reich an Proteinen und gilt somit als guter Fleischersatz. Und er kann sehr vielfältig verarbeitet werden. Und zumindest in Asien wird auch unter verschiedenen Tofuartenschieden. Der so genannte Seidentofu etwa gilt als zart in seiner Konsistenz und

wird deshalb oft für Süssspeisen verwendet, derweil der Schwammtofu eher hart ist und zum Frittieren verwendet wird. Ebenfalls eine Spezialität in Asien ist der geräucherte Tofu. Da Tofu sehr wenig Eigengeschmack besitzt, stellt er gewisse Anforderungen an den Koch. Daher wird er auch gerne mariniert. *stef*

FOTOS: ANDREAS FAHRNI, FERDINANDO GODENZI