



# Tofu selber herstellen



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Frischer Tofu hat einen leicht süsslichen, nussigen Geschmack. Mit Sojabohnen, Wasser und einem natürlichen Gerinnungsmittel lässt er sich ganz einfach zu Hause herstellen. Im Kurs produzieren Sie Ihre eigene Portion Tofu (wahlweise fester Tofu oder Seidentofu). Dabei erhalten Sie viele Informationen rund um den gesunden Bohnenquark sowie Ideen, wie man den Tofu mit diversen Zutaten verfeinern und schmackhaft weiterverarbeiten kann. Ihre Tofukreation sowie Ihre persönliche Tofupresse aus Kunststoff nehmen Sie nach dem Kurs mit nach Hause.

### Inhalt

- Der Weg von der Sojabohne zum Tofu
- Herstellung von festem Tofu und Seidentofu
- Verfeinern der Tofumasse mit verschiedenen Zutaten wie Kräutern etc.
- Informationen und Tipps rund um den Tofu: Zubereitungsarten, Einkauf, Lagerung etc.
- Tofupresse zum Mitnehmen

### Voraussetzung

- Sie können ein in der Schweiz gültiges Covid-Zertifikat und einen amtlichen Ausweis mit Foto vorweisen.
- Nach einfachen Rezepten kochen können. Wichtige Fachausdrücke, z. B. Marinieren, kennen.

### Lernziele

- Sie wissen, wie man zu Hause mit einfachen Mitteln Tofu herstellen kann.
- Sie kennen die einzelnen Schritte der Tofuproduktion (fester Tofu und Seidentofu).
- Sie haben Ihre eigene Portion Tofu hergestellt (wahlweise fester Tofu oder Seidentofu).
- Sie haben Ideen, wie Sie Tofu würzen und verfeinern können.
- Sie kennen die Zutaten und wissen, wo Sie diese beziehen können.
- Sie wissen, wie Sie den Tofu schmackhaft weiterverarbeiten können.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Asiatische\\_Küche](#)
- [Japanische\\_Kochangebote](#)
- [Chinesische\\_Küche](#)
- [Thailändische\\_Küche](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Zusatzinfo

- Dieses Angebot ist aufgrund der aktuellen Covid-Verordnung zertifikatspflichtig.

### Datum

20.10.2021 / E\_1474809

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tofu selber herstellen



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	18:00 - 21:30 h		
<b>Wochentage</b>	Mi		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 120.00 Inkl. Tofupresse aus Kunststoff.		
<b>Durchführungsort</b>	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	20.10.2021	18:00 - 21:30