Rezept

Veganes Seidentofu-Aïoli

Ein Rezept von Veganes Seidentofu-Aïoli, am 13.12.2025

Zutaten

400 g	Seidentofu
4 EL	Weißweinessig
4 TL	Zitronensaft
4 EL	Sojaghurt (natur)
½ TL	Salz
2-4	Knoblauchzehen
2 TL	mittelscharfer Senf
2 TL	Agavendicksaft
1 EL	Olivenöl
½ TL	gemahlener weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 500 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 2 Tage

Zubereitung

1. Den Seidentofu kurz abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken.

2. Den Essig, den Senf, den Zitronensaft und den Agavendicksaft mit den Quirlen des Handrührgeräts unter den Seidentofu rühren. Den Sojaghurt unterrühren.

3. Das Öl unterrühren. Die Aïoli mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt gut zu gebratenem Tofu oder Tempeh, als Dip zu Rohkost oder Aufstrich auf geröstetem Brot.