# ***V*eta**

## Zutaten (für 1/3 des großen Tofublocks)

| | | |
|---|---|---|
| ~130 | g | Tofu (fest) |
| 1 | TL | Salz |
| 400 | ml | Wasser |
| 50 | ml | Olivenöl |
| 50 | ml | Sonnenblumenöl |
| 1 | EL | getrocknete italienische Kräuter |

## Zubereitung

Von einem großen 400g Tofublock schneidest Du quer eine dicke Scheibe ab (etwa 1/3 also).

Du nimmst eine verschließbare Schüssel, die etwa die Grundfläche der Tofuscheibe hat, füllst sie mit etwa 400 ml Wasser und gibst 1TL Salz rührend hinzu. Nun legst Du die Tofuscheibe hinein … Diese muss unbeding mit Wasser bedeckt sein! Dies muss so 3 Tage im Kühlschrank stehen. Täglich bitte 1x vorsichtig schütteln.

*(das ist das Grundmischungsverhältnis … Wenn Du mehr Tofu machst und mehr Wasser nimmst, musst Du die Salzmenge anpassen!)*

Nach 3 Tagen gießt Du das Wasser ab, tupfst den Tofu etwas trocken und schneidest ihn in „***V***etawürfel“. Diese tust Du zurück in die (abgewaschene und abgetrocknete) Dose und streust die Kräuter darüber. Nun übergießt Du den Tofu mit den Ölen. Auch hier müssen die Tofuwürfel unbedingt mit dem Öl überdeckt sein! Das geht wieder für 2 Tage in den Kühlschrank, wobei Du bitte 1x täglich vorsichtig die Dose schüttelst.

Nach nunmehr insgesamt 5 Tagen ist das ***V***eta fertig!