

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juli 2025

Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Thomas Erdt

Asiatische Reisbandnudelsuppe mit Gemüse, paniertem Räuchertofu, frittiertem Sauerkraut und knusprigem Reispapier

Zutaten für zwei Personen

Für die Reisbandnudelsuppe:

100 g breite Reisbandnudeln, für Phở
 4 Kräuterseitlinge
 1 Pak Choi
 1 kleine Zucchini
 1 Möhre
 50 g Sojasprossen
 3 Stangen Frühlingszwiebel
 1 rote Chilischote
 3 cm Ingwer
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL vegetarische Hoisinsauce
 2 TL dunkle Misopaste
 40 ml Sojasauce
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 ½ Bund Koriander

Den Ingwer in Streifen schneiden und in einem Topf mit etwas Pflanzenöl anbraten. Kräuterseitlinge putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Ingwer geben. Frühlingszwiebeln und Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas Grün der Frühlingszwiebel für die Garnitur beiseitestellen. Chili und Frühlingszwiebel mit anbraten. Misopaste, Hoisinsauce und Sojasauce hinzugeben und mit Wasser auffüllen. Das Ganze etwas reduzieren lassen.

Pak-Choi-Blätter vom Stiel lösen. Zucchini und Möhre durch den Spiralschneider drehen. Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen. Zucchini und Möhre zum Sud geben und bissfest kochen. Suppe mit Zitronensaft abschmecken. Koriander fein hacken. Suppe mit Sojasprossen, Koriander, Frühlingszwiebel und Pak-Choi-Blättern garnieren.

Für den panierten Tofu:

1 Block geräucherter Tofu
 1 Ei
 50 ml Milch
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 50 g Mehl
 50 g Panko
 1 EL schwarzer Sesam
 1 EL heller Sesam
 3 TL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. Mehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Panko und Sesam miteinander vermengen. Ei und Milch verquirlen. Eine Panierstraße bereitstellen. Tofu zunächst in der Mehlmischung, anschließend in Ei und zum Schluss in der Panko-Sesam-Mischung wenden. Tofu in Pflanzenöl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das frittierte Sauerkraut:

100 g Sauerkraut
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Sauerkraut mit einer Schere zerkleinern. Anschließend trockentupfen und im heißen Öl frittieren. Vor dem Servieren gut abtropfen lassen.

Für den Reispapierchip:

2 Reispapierblätter
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Reispapier mit einer Schere zerkleinern. Reispapier im heißen Öl frittieren bis es aufplopt, herausnehmen, abtropfen lassen und vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.