

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Maja Kunz

Bibimbap mit Gochujangsauce, buntem Gemüse, mariniertem Tofu und Spiegelei

Zutaten für zwei Personen

Für das Bibimbap:

150 g Sushi-Reis
 50 g Sojasprossen
 ½ Gurke
 50 g Blattspinat
 50 g Shiitake
 2 Karotten
 2 Knoblauchzehen
 2 Eier
 100 ml Reisessig
 1 EL vegetarische „Fisch“-Sauce
 2 EL dunkle Sojasauce
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 1 EL Chili-Öl
 2 EL Sesamöl
 Zucker, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Den Reis in kaltem Wasser waschen, bis dieses klar bleibt. Anschließend kurz ruhen lassen, damit er Feuchtigkeit aufnimmt. Reis mit Wasser aufkochen und bei kleinster Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen. Anschließend den Herd ausschalten und den Reis ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach mit Reisessig, Zucker, Salz und Sesamöl verfeinern.

Knoblauch abziehen und hacken. Karotten schälen, in dünne Stifte schneiden und mit vegetarischer Fischsauce und Knoblauch würzen. Blattspinat in einer Pfanne mit Öl sautieren und mit Salz und Knoblauch abschmecken. Pilze anbraten und mit Sojasauce ablöschen.

Gurke hobeln, mit Chili-Öl und Sojasauce verfeinern. In einer weiteren Pfanne Spiegeleier mit flüssigem Eigelb braten.

Für die Sauce:

2 EL Gochujangpaste
 2 EL Sojasauce
 2 EL Sesamöl
 1 EL heller Sesam
 2 EL Zucker

30 ml heißes Wasser mit Zucker, Sesamöl, Sojasauce, Sesam und Gochujangpaste vermengen.

Für den Tofu:

1 Block Räuchertofu
 1 Knoblauchzehe
 4 cm Ingwer
 4 EL helle Sojasauce
 2 EL dunkle Sojasauce
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 3 EL Reisessig
 2 EL Ahornsirup
 30 g Speisestärke
 Chiliflocken, zum Würzen

Tofu in ein Küchentuch wickeln und das Wasser auspressen. Tofu anschließend in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben. Mit dunkler Sojasauce und in einem Teil der Speisestärke wenden und in Öl anbraten.

Ingwer schälen und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Ingwer, Knoblauch und Chiliflocken anbraten. Anschließend ca. 120 ml Wasser, helle Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup und 1 EL Speisestärke dazugeben. Die Sauce mit dem Tofu vermengen.

Für die Garnitur: Noriblätter in Streifen schneiden und als Garnitur für die Bowl verwenden.
2 Noriblätter

Reis in die Mitte der Schüssel gegeben und alle Toppings portionsweise auf dem Reis platzieren. In die Mitte das Spiegelei geben.