

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Svenja Weckenmann

Bunter Glasnudelsalat mit Erdnuss-Crunch und Tofu-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

- 100 g feine Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1 rote Spitzpaprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote milde Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- ½ Limette, Saft
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Salz, aus der Mühle

Die Glasnudeln kurz in Salzwasser kochen, direkt kalt abschrecken, anschließend gut abtropfen lassen.

Karotte schälen und die Spitzpaprika von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Beides in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln.

Frühlingszwiebel und Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Frühlingszwiebeln und den Chilis jeweils etwas zur Seite stellen für die Garnitur. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken.

Ingwer mit Knoblauch, etwas Limettensaft, Ahornsirup, Sojasauce und Sesamöl zu einem Dressing verrühren.

Die Glasnudeln und das Gemüse mit dem Dressing mischen und bei Bedarf nochmal kräftig mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für den Erdnuss-Crunch:

- 2 EL geschälte, geröstete, naturbelassene Erdnüsse
- Chili, aus der Mühle
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Erdnüsse in einer Pfanne leicht anrösten, mit Zucker karamellisieren und mit Chili und Salz würzen. Anschließend klein hacken und über den Salat geben.

Für den Tofu:

- 200 g fester Naturtofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Ahornsirup
- Rapsöl, zum Braten
- 2 EL Speisestärke
- 1 EL Hefeflocken
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 Prise Zwiebelpulver
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu mit einem Küchentuch trockentupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Erneut alle Flächen mit einem Küchentuch von der Feuchtigkeit befreien.

Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup und die Gewürze vermischen. Tofu zugeben, Schüssel mit Deckel schließen und kräftig schütteln, bis alle Tofu-Würfel von der Marinade benetzt sind. Anschließend die Marinade ca. 25 Minuten einziehen lassen.

Speisestärke mit den Hefeflocken vermischen. Zunächst 2 EL der Mischung zu den Tofuwürfeln geben und erneut kräftig durchschütteln, es sollte keine flüssige Marinade mehr übrig sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Speisestärke und Hefeflocken dazu geben.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen. Tofuwürfel dazugeben und von allen Seiten goldbraun braten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und anschließend die Würfel zum Anrichten auf einen Holzspieß stecken.

Für die Garnitur:

- 1 Bund Koriander

Koriander fein schneiden und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.