

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. November 2025** ▪  
**„Rezepte-Tausch“ mit Johann Lafer**



**Alexander Fritz**

**Gemüse-Pfanne mit Sherry-Tofu, Black-Bean-Sauce und Basmati**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Tofu:**  
 100 g Natur-Tofu  
 2 EL Sherry  
 2 TL Maisstärke  
 Salz, aus der Mühle

Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in einer Mischung aus Sherry, Maisstärke und Salz für mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

**Für die Sauce:**  
 2 EL Sojasauce  
 2 EL Sherry  
 1 EL Honig  
 2 TL Zucker  
 1 TL Maisstärke

Black-Bean-Sauce aus Sojasauce, Sherry, Zucker, Maisstärke und ggf. einem Schuss warmem Wasser herstellen. Mit Honig abschmecken.

**Für den Reis:**  
 100g Basmati

Basmati mit Wasser abspülen bis das Wasser klar ist. Reis in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten kochen.

**Für das Gemüse:**  
 125 g Prinzessbohnen  
 100 g Zuckerschoten  
 150 g Brokkoli  
 2 Knoblauchzehen  
 1 rote Zwiebel  
 1-2 cm Ingwer  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 1 TL Chiliflocken  
 Eiswasser

Bohnen waschen und längs vierteln.

Zuckerschoten waschen, putzen und ggf. etwas kleiner schneiden.

Brokkoli waschen und längs halbieren.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln oder hacken. Bohnen und Brokkoli in heißem Wasser für 3-5 Minuten blanchieren und anschließend mit einer Schaumkelle ins Eiswasser legen.

Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin glasig anschwitzen. Gemüse hinzufügen und scharf anbraten. Tofu zufügen und für weitere 2-3 Minuten anbraten. Bohnensauce und Chiliflocken unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.