

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Eric Püttmann

**Marinierter Tofu mit Möhren-Tomaten-Oliven-Salat,
Chiasamen-"Kaviar" und veganer "Mayonnaise"**

Zutaten für zwei Personen

Für den marinierten Tofu:

1 Seidentofu
 150 ml Himbeeressig
 250 ml Haselnussöl
 210 g Zucker
 38 g Salz

In einem Topf Zucker, Salz und Himbeeressig geben. Leicht erwärmen und den Zucker und das Salz unter ständigem Rühren lösen. Topf vom Herd nehmen und Haselnussöl unterrühren. Seidentofu mit der Marinade marinieren.

Für den Salat:

1 große Möhre
 150 g getrocknete Tomaten, in Öl
 100 g entkernte grüne Oliven
 1 Schalotte
 3 EL Olivenöl
 2 EL Sojasauce
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Möhren schälen und zusammen mit den getrockneten Tomaten und Oliven in feine Streifen schneiden. Schalotte abziehen und ganz fein würfeln. Aus Olivenöl, Sojasauce, Zucker und Salz eine Vinaigrette herstellen und unter den Salat heben.

Für die Mayonnaise:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 Zitrone, Saft
 300 ml Sonnenblumenöl
 1 TL Weißweinessig
 1 TL Dijonsenf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsenflüssigkeit, Weißweinessig, Zitronensaft und Senf in einen Messbecher geben. Kichererbsen anderweitig verarbeiten. Mit einem Pürierstab 1 Minute glatt mixen. Sonnenblumenöl in einem dünnen Strahl hinzugeben, währenddessen weitermixen und Pürierstab langsam hochziehen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Chiasamen-Kaviar:

5 Nori-Blätter
 3 EL Sojasauce
 2 EL Leinöl
 75 g Chiasamen
 Salz, aus der Mühle

Noriblätter klein schneiden. Geschnittene Noriblätter, 170 ml Wasser, Salz und Sojasauce in eine Schüssel geben, Noriblätter einweichen lassen und danach pürieren. Chiasamen und Leinöl hinzugeben und vermischen. Chiasamen quellen lassen. Gegebenenfalls mehr Wasser hinzuschütten.

Für die Garnitur:	Tomaten in Brunoise schneiden, Frühlingszwiebeln putzen.
1 Tomate	Frühlingszwiebeln sowie die Chilischote in feine Streifen schneiden.
2 Frühlingszwiebeln	Koriander feinhacken. Cashewkerne anrösten und kleinhacken.
1 Chilischote	Fingerlimette längs aufschneiden und den „Limettenkaviar“ mit einem
1 Fingerlimette	Löffel herauskratzen. Alle Zutaten als Garnitur über den marinierten Tofu
20 g Granatapfelkerne	geben.
2 EL Cashewkerne	
½ Bund Koriander	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.