

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. Oktober 2025 ▪
Tagesmotto „Mariniert“ mit Robin Pietsch



Gerry Zimmermann

Mariniert Tofu "Asia Style" mit Erbsen-Kichererbsen-Reis und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:

2 Blöcke Naturtofu à 400 g
 1 Frühlingszwiebel
 1 rote Peperoni
 1 EL Butter

4 EL helle Sojasauce
 5 EL Teriyakisauce
 2 EL Öl

Geräuchertes Paprikapulver, zum
 Einreiben
 Edelsüßes Paprikapulver, zum
 Einreiben

Je zwei Schaschlikspieße parallel zueinander mittig durch den Tofu stechen. Anschließend den Tofu beidseitig kreuzweise bis auf die Spieße einschneiden. Tofu von beiden Seiten großzügig mit Paprikapulver einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin von beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun anbraten.

Butter zum Tofu dazugeben und anschließend mit Sojasauce, Teriyakisauce und Wasser ablöschen. Tofu immer wieder mit dem Sud beträufeln und darin wenden. Sud bei hoher Hitze einkochen, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Frühlingszwiebel und Peperoni putzen und in feine Ringe schneiden. Kurz bevor der Sud fertig eingekocht ist, beides dazugeben. Tofu mehrmals im Sud wenden und so großzügig wie möglich, mit dem Sud bedecken.

Für den Reis:

120 g Basmati-Reis
 40 g TK-Erbsen

40 g vorgegarte Kichererbsen
 Salz, aus der Mühle

Reis in Salzwasser kochen. 2 Minuten vor Schluss TK-Erbsen und Kichererbsen unterheben. Mit Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat:

½ Salatgurke
 2 EL Weißweinessig
 1 TL Sojasauce

1 TL Sesamöl

1 EL Sonnenblumenöl

1 TL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke mit Schale in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Gurke mit Weißweinessig, Sojasauce, Zucker, Öl, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Gurkensalat beiseitestellen und ziehen lassen.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel

Heller Sesam, zum Garnieren
 3 Zweige Koriander

Crispy-Chili-Öl, zum Beträufeln

Gurkensalat auf Teller geben und darauf anrichten. Nach Geschmack mit Crispy Chili-Öl beträufeln. Schaschlikspieße vor dem Verzehr aus dem Tofu entfernen. Reis mit Sesam garnieren. Eingekochten Sojasud zusätzlich bereitstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.