

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



Gerry Zimmermann

**Marinierter 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.