

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2025 ▪  
**Vegetarische Küche mit Mario Kotaska**



Tom Helbig

**Ramen-Bowl mit mariniertem Ei, Tofu und Crispy-Chili-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Eier:**

2 Eier  
400 ml Sojasauce

Die Eier in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser etwa 6-7 Minuten garen. Anschließend die Eier in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. Sobald die Eier kalt sind, vorsichtig schälen. In eine Schale mit Sojasauce geben und marinieren. Beiseitestellen.

**Für die Brühe:**

1 Frühlingszwiebel  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
5 g Ingwer  
100 g Butter  
250 g Kokosnusscreme  
2 EL Crunchy Erdnussbutter  
500 ml Gemüsefond  
2 EL Sojasauce  
1 EL Misopaste

In einem mittelgroßen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Ingwer reiben. Zu der Butter in den Topf geben. Etwas Frühlingszwiebeln zum Garnieren aufheben. Alles unter Rühren anbraten. Dann Gemüsefond, Misopaste, Sojasauce, Erdnussbutter und Kokoscreme einrühren. Die Brühe bei niedriger Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen.

**Für das Crispy-Chili-Öl:**

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer  
2 EL Sojasauce  
100 ml Sonnenblumenöl  
150 g Chiliflocken  
1 TL brauner Zucker

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer reiben. Zusammen mit den Chiliflocken in eine hitzebeständige Schüssel geben. In einem kleinen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Das heiße Öl vorsichtig über die Zutaten in der Schüssel gießen. Die Mischung einige Minuten ziehen lassen. Zum Schluss mit braunem Zucker und Sojasauce abschmecken.

**Für die Einlagen:**

250 g Ramen-Nudeln  
200 g Tofu  
1 Pak Choi  
4 EL Sojasauce  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
300 g Paniermehl

Tofu in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Scheiben in Sojasauce tränken und anschließend in Paniermehl wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Nach dem Braten in Streifen schneiden. Pak Choi je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Pak Choi darin scharf anbraten. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanleitung in einem separaten Topf in kochendem Wasser garen. Anschließend abgießen und beiseitestellen. Das Gericht in Schüsseln anrichten und servieren.