▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2025 ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs

Andreas Scholten

Reistürmchen mit Mango-Avocado-Salsa, scharf glasierten Tofubällchen und Erdnuss-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Tofubällchen:
100 g Naturtofu
60 g Möhren
1 Frühlingszwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2 TL milde Sojasauce
½ TL getrockneter Koriander
20 g Kichererbsenmehl
2 TL Maisstärke
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Tofublock mit einem Geschirrhandtuch oder Küchenpapier trocknen. Möhren mit einer Reibe raspeln und Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen. Tofu in eine Schüssel zerbröseln, dann Möhren und Frühlingszwiebeln zugeben. Knoblauch hineinpressen. Dann Sojasauce, Koriander, Kichererbsenmehl, Maisstärke, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gut vermischen und durchkneten. Die Masse sollte nun gut formbar und weich sein. Daraus 12 kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Bällchen dann für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und backen. Nach 10 Minuten einmal umdrehen.

Für die Glasur:
1 Knoblauchzehe
½ Limette, Saft
2 EL milde Sojasauce
1 TL Reisessig
140 ml Gemüsefond
2 EL Ahornsirup
½ EL Tomatenmark
Olivenöl, zum Braten
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1/3 TL Chiliflocken

Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Glasur zubereiten. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch mit Chiliflocken in etwas Öl für 2-3 Minuten anschwitzen.
Sojasauce, Reisessig, Gemüsefond, Ahornsirup und Limettensaft verrühren. Zum Knoblauch nun Tomatenmark, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen. Kurz anrösten und dann mit dem Gemisch ablöschen. Alles verrühren und etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit dickflüssig wird. Tofubällchen in der Glasur schwenken und damit zu bedecken.

Für den Reis:
100 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Reis waschen und mit doppelter Menge Wasser sowie einer Prise Salz aufkochen. Deckel auflegen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Anrichten mit verschlossenem Deckel quellen lassen.

Für die Mango-Avocado-Salsa:
½ reife Mango
½ reife Avocado
1 Frühlingszwiebel
½ rote Chilischote
½ Limette, Saft
1/3 Bund Koriander
1/3 Bund Minze
1 EL Sesamöl
1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel

Mango schälen und kleinwürfeln. Avocadofleisch herauslösen und kleinwürfeln. Frühlingszwiebel und Chili in kleine Würfel zerkleinern. Koriander und Minze hacken. Alles in eine Schüssel geben und zum Schluss Limettensaft, Sesamöl, Kreuzkümmel und Salz hinzugeben. Gut vermischen und ein wenig durchziehen lassen.

1/3 TL Salz

Für die Erdnuss-Sauce:
40 g cremiges Erdnussmus
1 kleine Knoblauchzehe
½ Limette, Saft
2 TL Ahornsirup
2 EL milde Sojasauce
1 EL Sesamöl
½ TL Ingwerpulver
¼ TL Chiliflocken

Saft der Limette auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und je nach Konsistenz noch 2-3 Esslöffel Wasser hinzugeben.

Für die Garnitur:
2-3 Zweige Koriander
20 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse

Koriander abzupfen und Erdnüssen hacken. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.