▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. November 2023 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska

Bartholomäus Rymek

Thai Basil Tofu mit pochiertem Ei, Pak Choi, Basmati und Chili-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:
2 Blöcke Räuchertofu
10 Stangenbohnen
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
1 ½ Thai Chilis
15 g Thai Basilikum
2 Stangen Zitronengras
1 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce
1 EL vegane Fischsauce
1 EL vegane Austernsauce
1 EL geröstetes Sesamöl
Kokosöl, zum Anbraten
1 TL Zucker

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, Chili entkernen und alles fein hacken.

In einer Pfanne Kokosöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Schalotten-Chili-Mischung hinzugeben und ca. 2-3 Minuten braten, bis sie duftet. Zitronengras anklopfen, in Stücke schneiden und hinzufügen. Tofu zerbröseln und hinzugeben. Circa 3 Minuten braten, bis er goldbraun ist.

Eine Sauce aus heller und dunkler Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce und Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen. Sauce zum Tofu geben und umrühren. Basilikumblätter abzupfen und hinzufügen. Kurz unter Rühren mitbraten, bis die Blätter zusammengefallen sind.

Stangenbohnen kurz blanchieren, danach in 0,5 cm Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Mit Sesamöl abschmecken.

Für das pochierte Ei:
2 Eier
Salz, aus der Mühle

Ei vorsichtig aufschlagen und jeweils in einen Beutel aus Frischhaltefolie geben, mit Salz würzen. Beutel luftdicht zudrehen und in heißem Wasser garen.

Für den Basmati:
250 g Basmati
4 Kaffir-Limettenblätter
2 Sternanis
2 cm Ingwer
Salz, aus der Mühle

500 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen. Zu Beginn Limettenblätter reingeben. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit Sternanis hinzufügen. Reis darin kochen und zum Schluss die Gewürze entfernen.

Für die Sauce:
1 Thai Chili
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
½ Limette, Saft
2 EL helle Sojasauce
1 EL vegane Fischsauce
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Zucker

Chili entkernen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides klein hacken. Mit Sojasauce, 1 TL ausgepressten Limettensaft, veganer Fischsauce und Sesamöl vermengen. Zucker unterrühren.

Für den Pak Choi:
2 Pak Choi
1 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
5 EL helle Sojasauce
3 EL Reisessig
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Kokosöl
1 EL Sesamkörner
1 TL Maisstärke
1 EL Zucker
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in den Wok legen und ohne zu wenden für 3 Minuten anbraten.

Gebratenen Pak Choi auf einem Teller beiseitestellen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides hacken. Mit Kokosöl zusammen in die Pfanne geben und für eine Minute anbraten.

Sojasauce, einen Schuss Wasser, Reisessig, Sesamöl, Zucker, Maisstärke und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und in den Wok geben. Für ca. 30 Sekunden kochen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Dann den Pak Choi mit der Schnittfläche nach oben zurück in den Wok geben und weitere 2-3 Minuten braten, bis er bissfest ist.

Pak Choi beim Anrichten mit der restlichen Sauce aus der Pfanne beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Für die Garnitur:
¼ Gurke

Gurke in Scheiben schneiden und als Garnitur mit auf den Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.