



Christian Luckas

Vegetarische Takoyaki mit Spitzkohlsalat, japanischer Barbecue-Sauce und Wasabi-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 große Eier
360 ml Gemüsefond
130 g Mehl, Type 405
1 TL Backpulver

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in ein Becher mit Ausguss füllen.

Für die Füllung:

2 EL fermentierter, geräucherter Tofu
300 g Shiitake
1 EL Beni Shoga
2 Frühlingszwiebeln
Sesamöl, zum Braten

Eine Pfanne auf den Herd stellen und stark erhitzen.

Shiitake putzen und die Stiele entfernen. Pilze in der Pfanne scharf anbraten und anschließend in grobe Stücke hacken.

Frühlingszwiebeln putzen. Fermentierten Tofu, Beni Shoga und Frühlingszwiebeln fein hacken.

Takoyaki-Pfanne auf kleiner bis mittlerer Hitze erwärmen und großzügig mit Sesamöl einfetten. Takoyaki-Teig in die Mulden der Pfanne gießen, sodass sie fast vollständig gefüllt sind. In jede Mulde Shiitake, fermentierten Tofu, Beni Shoga und Frühlingszwiebeln geben. Der Teig darf hierbei ruhig etwas überlaufen.

Nach 4-5 Minuten die Takoyaki-Kugeln um 90 Grad drehen, sodass eine Kugelhälfte aus der Mulde herausragt. Lassen sich die Kugeln noch nicht einfach drehen, noch einen kurzen Moment warten. Am besten geht das Drehen mit zwei Holzspießen oder Essstäbchen. Die entstandenen Lücken in den Mulden mit Teig auffüllen. Das Drehen und Nachfüllen so lange wiederholen, bis eine vollständige Kugel erreicht ist. Die Takoyaki solange braten, bis sie schön braun sind.



**PROFI
TIPP**

Ist keine Takoyaki-Pfanne vorhanden, kann man die Takoyaki auch in einer kleinen Muffinform zubereiten. Hierzu die Mulden der Muffinform fetten und mit Teig füllen. Dann die Füllung in den Teig geben. Die Muffinform für 20 Minuten bei 190 Grad in den Backofen geben.

Für die japanische Barbecue-Sauce:

2 cm Ingwer
3 EL Tomatenketchup
2 ½ EL Melasse
2 TL dunkle Sojasauce
4 EL vegane Worcestersauce
3 EL vegane Austernsauce
1 TL Reisessig
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Zwiebelpulver

Alle Zutaten gemeinsam mit 1 ½ TL Wasser in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine glatte Sauce entstanden ist.

Für die Mayonnaise:

2 große Eier
1 TL Wasabipaste
1 TL Dijonsenf

Ein Ei trennen und nur das Eigelb verwenden. Das zweite Ei, Eigelb und die anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben.

2 EL Reissessig
150 ml Sonnenblumenöl
1 TL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

Mit Mixer vermengen und dabei kontinuierliche, langsame Bewegungen nach oben und unten machen.

Für den Spitzkohlsalat:
300 g Spitzkohl
1 EL helle Sojasauce
1 EL Mirin
1 EL Reissessig
1 EL Sesamöl
1 TL dunkler gerösteter Sesam

Kohl in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit der Hand kräftig durchkneten.
Sojasauce, Mirin, Reissessig, Sesamöl und gerösteten Sesam in einer separaten Schüssel verrühren. Das Dressing über den Kohl geben und gut vermischen.

Für die Garnitur:
1 Frühlingszwiebel
1 EL Algenflocken

Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Die Takoyaki auf einen Teller legen und mit Streifen von BBQ-Sauce und Mayonnaise überziehen. Mit Algenflocken und den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren und das Gericht servieren.