▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2020 ▪
Warenkorb „Baby-Pak-Choi, Seidentofu, Filoteig“ mit Johann Lafer



Daniela Bierbaum

Pak-Choi-Süppchen mit Shiitake, Seidentofu und Filo-Parmesan-Cracker

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:
250 g Baby-Pak-Choi
200 g Seidentofu
200 g Shiitake
½ rote Chilischote
200 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsefond
1 TL Currypulver
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Pak Choi putzen und waschen. Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und die Hälfte in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, die Stiele entfernen und Kappen in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi Streifen (der Stiele) und Chili in heißem Öl anbraten. Pilze dazugeben und weiterhin anbraten. Geschnittene Pak Choi Blätter ebenfalls zugeben und kurz mitbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Kokosmilch mit dem Gemüsefond in eine Pfanne gießen, Currypulver zufügen und unterrühren. Ein paar Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten das gebratene Shiitake-Pak-Choi-Gemüse zufügen und kurz in der Kokos-Curry-Sauce erhitzen. Suppe zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu in Würfel schneiden und in eine Suppenschale geben. Pak-Choi-Suppe über die Tofuwürfel gießen und mit Chili garnieren.

Für die Filo-Parmesan-Cracker:
2 Filoteigblätter
½ Zitrone
2 EL Butter
40 g Parmesan
5 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter schmelzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Parmesan reiben, Schale einer Zitrone abreiben und beides mit Koriander mischen. Zwei Teigblätter nebeneinander auslegen, beide mit ¾ der geschmolzenen Butter bestreichen und leicht salzen. Die Parmesan-Koriander-Mischung nur auf ein Blatt dünn ausstreichen. Das zweite Blatt mit der gebutterten Seite nach unten drauflegen, fest andrücken und erneut mit Butter bestreichen. Die entstandene Teigplatte mit einem scharfen Messer in gleich große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen auf mittlere Schiene ca. 5-8 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.