

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2021 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Daniela Jahn

Cremiger Linsentopf mit Kokos-Tofu und selbstgebackenem Naan

Zutaten für zwei Personen

Für den Linseneintopf:

130 g rote Linsen
1 kleinen Blumenkohl
100 g frischer Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
20 g Ingwer
1 Limette
200 ml Kokosmilch
1 EL Kokosöl
350 ml Gemüsefond
2 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien, und ½ fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer darin anbraten. Linsen hinzugeben und mit Fond ablöschen. Kokosmilch dazugeben. Das Ganze für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und Spinat waschen und abtropfen lassen. Spinat und Blumenkohl in den Topf zu den Linsen geben, unterrühren und für 3-5 Minuten kochen lassen. Limette halbieren, auspressen und ½ des Saftes auffangen. Linseneintopf mit Limettensaft, Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kokos-Tofu:

120 g Räuchertofu
4 EL Kokosraspeln
40 ml Kokosmilch
1 EL Sojasauce
3 EL Mehl
Mehl, zum Panieren
1 EL Kokosöl, zum Braten

Die Flüssigkeit aus dem Tofu drücken und den Tofu in Würfel schneiden. Mehl mit Kokosmilch und Sojasauce mischen. Aus etwas Mehl, der Mehl-Kokos-Soja-Mischung und Kokosraspeln eine Panierstraße aufstellen und die Tofu-Würfel in genau dieser Reihenfolge panieren. Panierten Tofu in einer heißen Pfanne mit Kokosöl von allen Seiten goldgelb anbraten.

Für das Naan:

50 g Sojajoghurt
130 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche
1 TL Backpulver
½ TL Salz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in drei Teile teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Fladen in der heißen Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten backen.

Für die Garnitur:

2 TL schwarzer Sesam
2 TL Kokosraspeln

Suppe mit Sesam und Kokosraspeln bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.