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

Rebecca von Kuk

Gochujang-Tofu mit Pak Choi und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für den Basmati:
200 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Den Reis gründlich unter kaltem Wasser waschen bis das Wasser klar ist. Reis in einen Topf mit 300 ml Wasser geben und nach Belieben salzen. Reis einmal aufkochen lassen und im Anschluss bei reduzierter Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Falls das gesamte Wasser aufgebraucht ist bevor der Reis gar ist, noch etwas Wasser hinzugeben.

Für den Tofu:
400 g Naturtofu
3 EL Speisestärke
Keimöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Bei Bedarf mit einem Küchentuch etwas abtropfen. Tofu, Speisestärke und etwas Salz in einer Schüssel zusammengeben und gut durchmischen. Die Tofuwürfel sollten von allen Seiten mit Stärke bedeckt sein.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten knusprig braten.

Für die Gochujangsauce:
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
2 ½ EL Gochujangpaste
2 EL helle Sojasauce
1 EL Mirin
1 EL Reisessig
1 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Speisestärke
1 TL Zucker

Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein reiben. In einer Schüssel alle Zutaten, bis auf die Speisestärke gut verrühren. In einer zweiten Schale Speisestärke in 2 EL Wasser anrühren und zum Rest der Sauce geben. Sauce in die Pfanne zum Tofu hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und darauf achten, dass der Tofu von allen Seiten mit Sauce bedeckt ist.

Für den Pak Choi:
2 Pak Choi
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
5 EL salzreduzierte, dunkle Sojasauce
2 EL Sake
2 EL Mirin
1 ½ EL Zucker
Keimöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Pak Choi kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und danach mit kalten Wasser abschrecken.

Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein reiben. Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einen Topf geben und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Nach Belieben salzen.

Pak Choi in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dann mit der Sauce übergießen und kurz aufkochen lassen.

Für die Garnitur:
1 Frühlingszwiebel
1 TL heller Sesam
1 TL dunkler Sesam

Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und das Grün davon mit Sesam über den Tofu geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.