

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Oktober 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Thomas Eberhardt

Vietnamesische Frühlingsrollen mit Glasnudelsalat, gebratenem Tofu, Teriyaki-Dip und süßsaurer Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Reispapier
 1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 2 große Karotten
 100 g Sojasprossen
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehen
 5 cm Ingwer
 1 Bund Koriander
 50 g getrocknete Mu-Err-Pilze
 2 EL dunklen Sesam
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mu-Err-Pilze mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen. Paprika, Karotten und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Karotte schälen und in Julienne schneiden. Zwiebeln in feine Röllchen schneiden. Mu-Err-Pilze abgießen und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Alles miteinander vermengen und Sesam dazugeben. Reispapier anfeuchten und in der Mitte mit Gemüse-Mischung belegen. Zu Rollen formen und verschließen. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anrösten.

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln
 1 Papaya
 50 g geschälte, vorgekochte Edamame
 2 Limetten, Saft
 50 g gesalzene Erdnüsse
 50 g Erdnussbutter
 1 EL helle Sojasauce
 3 EL Agavendicksaft
 4 Zweige Koriander
 1 TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 3–5 Minuten ziehen lassen. Abgießen und mit Edamame vermengen. Papaya halbieren, Kerne herauslösen und zur Seite stellen. Dann Papaya schälen und würfeln, zusammen mit den Kernen unter den Glasnudelsalat mischen. 50 ml Wasser erwärmen und Erdnussbutter darin auflösen, Agavendicksaft und Sojasauce einrühren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben. Limetten auspressen und Saft über Salat geben. Koriander hacken und Salat damit sowie mit den Erdnüssen garnieren.

Für den Teriyaki-Dip:

1 Knoblauchzehe
 5 cm Ingwer
 40 ml japanische Sojasauce
 40 ml Mirin
 40 ml Sake
 20 ml Sesamöl
 2 EL Zucker
 2 EL Speisestärke

Zucker in einer kleinen Pfanne leicht karamellisieren lassen. Knoblauch abziehen und andrücken. Mit in die Pfanne geben. Dann mit Sojasauce, Mirin und Sake ablöschen. Sesamöl einrühren. Ingwer schälen und reiben. Mit in die Sauce geben und alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Bei Bedarf kurz vor dem Servieren mit Stärke abbinden und Knoblauch entfernen.

Für die süßsaure Sauce:

1 rote Paprikaschote
¼ Ananas
1 rote Chilischote
1 Salzzitrone
2 EL Tomatenmark
40 ml helle Sojasauce
20 ml Apfelessig
100 ml Ananassaft
20 ml Sesamöl
1 EL Speisestärke
2 EL Zucker

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Würfel schneiden. Tomatenmark in einer Pfanne mit Zucker anrösten, mit Apfelessig und Sojasauce ablöschen. Sesamöl einrühren. Ananassaft mit Stärke mischen und einrühren. Chili in feine Ringe schneiden, Salzzitrone fein würfeln. Beides in die Sauce geben. Ananas ganz fein schneiden und unterrühren.

Für den gebratenen Tofu:

100 g geräucherten Tofu
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.