

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2025 ▪**
Vorspeise mit Johann Lafer



Emelie Lenze

Salat von Grüntee-Nudeln mit eingelegten Radieschen, Algen, Räuchertofu-Tatar und knusprigem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g Grünteenudeln
 1 Knoblauchzehe
 15 g Ingwer
 1 Zitrone, Saft
 50 ml Reisessig
 75 ml helle Sojasauce
 2 EL Mirin
 2 TL Sesamöl
 4 EL hellen Sesam
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Reisessig, Sojasauce, Mirin und Sesam vermischen und kaltstellen.

Nudeln in kochendem Wasser 3 Minuten kochen und 2 Minuten ziehen lassen. Unter kaltem Wasser abschrecken, Sesamöl dazugeben und in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren Nudeln mit Dressing vermengen.

Für die Radieschen:

80 g Radieschen
 2 EL Reisessig
 2 TL Sake
 1 EL Zucker
 2 EL Salz

Radieschen mit Salz vermengen und 1 Minute einmassieren. Restlichen Zutaten dazugeben und in Einmachglas in den Kühlschrank geben. Ziehen lassen.

Für die Algen:

100 g getrocknete Wakame-Algen

Algen 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und in große Stücke reißen.

Für das Räuchertofu-Tatar:

1 Block Räuchertofu
 1 Avocado
 2 Frühlingszwiebeln
 4 TL Dijonsenf
 30 ml Yuzusaft
 60 g Sojasauce
 1 EL Reisessig
 1 EL Ahornsirup
 14 g Sesamöl
 1 EL Speisestärke

Räuchertofu auspressen und klein schneiden. Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Tofu, Avocado und Frühlingszwiebeln vermengen.

Senf, Yuzusaft, Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup und Sesamöl verrühren und erhitzen. Stärke in Wasser auflösen und die Sauce damit binden. Sauce zum Tatar geben, vermengen und kaltstellen.

Für das Ei:	Zwei Eier 5 Minuten in seidenem Wasser mit Essig und Salz pochieren.
4 Eier	Eine Panierstraße aus Mehl, mit Salz und Pfeffer gewürztem und
1 EL Weißweinessig	verquirltem Ei und Panko aufstellen. Panko mit Curry, Kreuzkümmel und
Pflanzenöl, zum Frittieren	Kurkuma würzen.
200 g Mehl	Eier erst im Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und schließlich im
200 g Panko	Panko panieren. Im heißen Pflanzenöl goldbraun frittieren. Auf
1 EL Currypulver	Küchenpapier abtropfen lassen.
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	
1 TL gemahlener Kurkuma	
Salz, aus der Mühle	

Für die Garnitur:	Gericht mit Basilikum garnieren.
10 Basilikumblätter	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.