

▪ 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 Grüntee-Nudeln
1 Knoblauchzehne

15 g Ingwer

1 Zitrone, Saft

50 ml Reisessig

75 ml helle Sojasauce

2 EL Mirin

2 TL Sesamöl

4 EL heller 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 Yuzusait

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, Yuzusait, 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

1 EL Weißweinessig
Pflanzenöl, zum Frittieren

200 g Mehl

200 g Panko

1 EL Currys

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Kurkuma

Salz, aus der Mühle

Eier erst im Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und schließlich im

Panko panieren. Im heißen Pflanzenöl goldbraun frittieren. Auf

Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Basilikum garnieren.

10 Basilikumblätter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.