

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2025** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



**Clara Waidmann**

**Tofu mit Erdnussmus im Zucchinimantel und Zucchini-Mango-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Tofu:**

1 Naturtofu  
 3 EL Erdnussmus  
 2 EL Sojasauce  
 1 EL Sesamöl  
 1 TL Ahornsirup  
 6 EL Hafermilch  
 1 TL Knoblauchpulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tofu auspressen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit dem Messer einritzen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten bis dieser braun wird. Die anderen Zutaten vermengen und über den Tofu geben. Weiter anbraten, bis eine leichte Kruste entsteht.

Tofu aus der Pfanne nehmen. Mittig auf den Tofu etwas Sauce geben. Anschließend den Tofu mit den Zucchini-Streifen (s.u.) umwickeln. Den Tofu nun für 5 Minuten in den Backofen geben.

**Für den Mantel:**

½ Zucchini  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 1 Prise Paprikapulver  
 1 Prise Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini mit einem Schäler oder Messer in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne mit Öl anbraten und den Gewürzen abschmecken.

**Für den Salat:**

½ Zucchini  
 1 schnittfeste Mango  
 1 Zitrone, Saft  
 1 EL Sojasauce  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Zucker  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini und eine halbe Mango in feine Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die restliche Mango klein schneiden und mit einem Schuss Wasser und 1 EL Zitronensaft pürieren. Restliche Zutaten hinzugeben und als Dressing verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.