

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. September 2025
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Minh Lam

Tofu mit Tomatensauce, geschmorten Auberginen, gepickeltem Gemüse, Reis mit Pastinaken-Würfeln und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:

150 g Tofu

2 Tomaten

1 Chilischote

3 EL helle Sojasauce

1 EL Srirachasauce

1 TL Tomatenmark

Pflanzenöl, zum Anbraten

1 EL Weizenmehl

1 EL Tomatenflocken

½ TL Salz, aus der Mühle

Den Tofu mit Sojasauce marinieren und dann mehlieren. Bei mittlerer Hitze im heißen Pflanzenöl frittieren, bis er goldbraun ist.

In einem Topf etwas Pflanzenöl heiß werden lassen und Tomatenmark hinzugeben. Tomaten in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Mit etwas Wasser ablöschen. Helle Sojasauce, eine Prise Salz, Tomatenflocken und Srirachasauce hinzugeben und aufkochen lassen. Nun den Tofu hinzugeben.

Für die Auberginen:

1 Aubergine

½ Knoblauchzehe

50 g Ingwer

200 ml Kokoswasser

3 EL helle Sojasauce

2 EL dunkle Sojasauce

2 EL Pflanzenöl

1 Stange Zitronengras

1 Zacke vom Sternanis

2 EL Speisestärke

2 EL Palmzucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Palmzucker hinzugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen, bis er leicht karamellisiert. Dann den Knoblauch hinzugeben.

Mit heller und dunkler Sojasauce ablöschen. Ingwer, Zitronengras und Sternanis hinzugeben und etwas aufkochen lassen. Anschließend die geschnittenen Auberginen hinzugeben und mit Kokosnusswasser ablöschen, sodass alles bedeckt ist. Mit Speisestärke andicken.

Für die Pastinaken und das Gemüse:

½ Pastinake

5 Radieschen

5 EL Essig

2 EL Zucker

2 TL Salz

Pastinake schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl frittieren, bis sie goldbraun sind.

Zucker, Salz und Essig aufkochen, damit sich alles löst (ggf. etwas Wasser hinzugeben). Radieschen in Scheiben schneiden und in dem Sud 20 Minuten einlegen.

Für den Reis:

150 g Duftreis

Reis in einem Topf kochen. Fertigen Reis mit den Pastinaken-Würfeln vermengen.

Für die Röstzwiebeln: Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden und in Öl frittieren, bis sie knusprig sind.

Pflanzenöl, zum Frittieren

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Minzblätter zupfen.

1 Frühlingszwiebel

1 TL heller Sesam

1 Beet Korianderkresse

2 Zweige Minze