

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juli 2025**
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Anna Müller

Tofustreifen mit gebratenem Gemüse, Erbsen-Minz-Püree, gerösteten Kichererbsen und Zitronen-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die gerösteten Kichererbsen:

240 g Kichererbsen, abgetropft aus der Dose

1 EL Olivenöl

½ TL edelsüßes Paprikapulver

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Chiliflocken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tofustreifen:

250 g fester Natur-Tofu

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone, Saft

1 TL Tomatenmark

2 EL Olivenöl + 1 EL Olivenöl zum Braten

Braten

½ TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

½ TL getrockneter Rosmarin

1 TL eselsüßes Paprikapulver

1 Prise Chiliflocken

1 Prise geräuchertes Paprikapulver

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das gebratene Gemüse:

1 kleine Zucchini

1 rote Paprika

1 kleine Aubergine

1 Karotte

1 EL Olivenöl

2 Zweige Thymian

2 Zweige Oregano

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen ggf. abgießen, abspülen und gut mit einem Küchenpapier abtrocknen. Gewürze miteinander vermengen. Kichererbsen mit Öl und Gewürzen vermengen, salzen und pfeffern und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im Ofen ca. 25 Minuten rösten bis sie knusprig sind. Zwischendurch wenden.

Tofu gut ausdrücken. Dafür zwischen zwei Küchentücher legen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Wenn vorhanden, kann auch eine Tofupresse verwendet werden. Tofu anschließend in 1 cm dicke Streifen schneiden. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Tomatenmark, Gewürze, Kräuter und fein gehackten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu in der Marinade einige Minuten ziehen lassen. Tofustreifen in wenig Öl rundherum goldbraun braten.

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 8-10 Minuten bissfest braten. Mit Salz, Pfeffer und frisch gezupften Kräutern würzen.

Für das Erbsen-Minz-Püree:

250 g TK-Erbsen
1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
1 EL Butter
50 ml Gemüsefond
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zusammen mit den Erbsen in gesalzenem Wasser 4-5 Minuten blanchieren. Minze hinzugeben und kurz mitkochen. Anschließend Wasser abgießen. Butter hinzugeben und mit etwas Gemüsefond fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Zitronenöl:

½ Zitrone, Saft & Abrieb
3 EL mildes Olivenöl
1 Prise Salz

Öl mit Salz, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft verrühren und bis zum Servieren ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.