▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Januar 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller

Keshav Greedhur

Upside down Bowl: Basmati mit Shiitake, Tofu und Spiegelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Upside down Bowl:
100 g fester Tofu
100 g Möhren
100 g Shiitake
100 g Spitzkohl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
2 EL vegetarische Austernsauce
2 EL Sojasauce
Sesamöl, zum Abschmecken
½ Bund Schnittlauch
2 EL Tapioca-Pulver
Zucker, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Tofu würfeln und anschließend in heißem Öl frittieren. Anschließend herausnehmen und Beiseite stellen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Shiitake putzen. Möhren und Spitzkohl schälen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Pilze und Karotten hinzufügen und kurz braten. Den vorfrittierten Tofu wieder hinzugeben. Sojasauce hinzugeben und kurz köcheln lassen. Anschließend vegetarische Austernsauce hinzugeben und nochmals kurz köcheln lassen. Ca. 100 ml Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Tapioca-Pulver in Wasser auflösen, anschließend in die Sauce einrühren und solange rühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken und mit Schnittlauch verfeinern.

Für den Reis:
100 g Basmati

Reis solange mit Wasser waschen bis das Wasser klar ist. Reis mit 200 ml Wasser kochen.

Für das Spiegelei:
1 Ei
2 Halme Schnittlauch
Öl, zum Braten

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Ei als Spiegelei darin braten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und als Garnitur verwenden.

Ei in eine Schüssel geben, Gemüse-Tofu-Masse und anschließend den Reis darauf platzieren. Einen Teller auf die Schüssel legen und das Ganze umdrehen und auf dem Teller servieren.