

Artischocken-Tofu-Nocken mit Kalonji-Bulgur

Für zwei Personen

250 g Tofu	150 g Bulgur	250 g Artischockenherzen
100 g Cherrytomaten	100 g getrocknete Tomaten	1 mittlere Papaya
1 unbehandelte Zitrone	Weizenmehl	10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Basilikum	1 Zweig Koriander
1 EL Butter	1 EL Agavendicksaft	1 EL Balsamico
1 EL Olivenöl	Olivenöl, Ghee	1 Lorbeerblatt
1 TL Berberitzen	1 TL Stinkasant (Asafoetida)	1 TL gemahlener Koriander
1 TL gem. Bockshornkleesamen	1 TL Kalonji-Samen	1 TL Kardamon
1 TL Kreuzkümmel	1 TL süßer Paprika	1 EL Rohrzucker
1 Prise Nelkenpulver	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Artischockenherzen gut abtropfen lassen und mit dem Lorbeerblatt, dem Stinkasant (Asafoetida), einem Viertel Teelöffel gemahlenem Koriander und einem Viertel Teelöffel gemahlene Bockshornkleesamen in Olivenöl anbraten. Das Ganze mit etwas Wasser ablöschen und ziehen lassen bis das Wasser verdunstet beziehungsweise aufgesogen ist. Den Tofu in Würfel schneiden und im Ghee anbraten, bis er braun wird. Den Bulgur in einem Topf mit Wasser gar kochen. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Die Artischockenherzen und den Tofu sowie das Basilikum und den Agavensaft in ein hohes Gefäß geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Anschließend beiseite stellen. Die Papaya schälen und entsteinen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Tomaten putzen und vierteln. Die getrockneten Tomaten in schmale Streifen schneiden. Den frischen Koriander zupfen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Den Ingwer mit dem Zucker, den Berberitzen, einem Viertel Teelöffel Kardamon, einem Viertel Teelöffel Kreuzkümmel, einem Viertel Teelöffel süßem Paprikapulver, dem Nelkenpulver, etwas Zitronensaft und Salz vermengen. Das Ganze in einen Topf geben und sehr leicht auf dem Herd erwärmen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel Nocken aus der Artischocken-Tofu-Masse nehmen. Die Masse vorher mit Mehl bestäuben. Das Olivenöl und den Balsamico vermengen. Den Knoblauch abziehen und auspressen. Etwas Knoblauch zum Öl hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Ende über die Nocken geben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kalonjisamen darin anbraten. Den Bulgur zugeben und kurz wenden. Die Artischocken-Tofu-Nocken mit dem Kalonji-Bulgur und dem Papaya-Tomaten-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Stöbel am 25. Juli 2012