

Tofu im Sesam-Mantel, Kräuterseitlinge, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den Tofu:

260 g Seidentofu	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel	50 g weißer Sesam	50 g schwarzer Sesam
1 Ei	2 EL Sojasauce	1 Bund Petersilie
4 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für das Sellerie-Apfel-Püree:

400 g Knollensellerie	1 säuerlichen Apfel	25 ml Sahne
100 g Butter	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für die Kräuterseitlinge:

4 Kräuterseitlinge	25 g Butter	1 Zweig Thymian
Olivenöl		

Für den Tofu in Sesammantel den weißen Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Herausnehmen und mit schwarzem Sesam mischen.

Für das Püree den Sellerie schälen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Apfel vom Kerngehäuse befreien, schälen und ebenfalls würfeln. Den Sellerie in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Etwa zehn Minuten zugedeckt garen, die Äpfel für weitere zehn Minuten hinzufügen und abgießen. Sellerie- und Apfelwürfel mit einem Stabmixer fein pürieren. Butter in kleine Würfel schneiden und mit der Sahne mit dem Schneebesen unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Kräuterseitlinge diese in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit etwas Butter dazugeben.

Für den Tofu diesen zunächst gut abtropfen lassen, dann mit den Fingern in eine große Schüssel zerkrümeln. Ei trennen und das Eigelb zum Tofu geben. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und hinzufügen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und in eine Schüssel geben. Semmelbrösel und Sojasauce unterheben. Die Masse pfeffern und zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend abdecken und zehn Minuten ruhen lassen.

Helle und dunkle Sesamkörner in einer Schüssel mischen. Den Tofuteig salzen und zu Laibchen formen und in Sesamkörnern wenden. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Die Tofu-Laibchen darin von beiden Seiten je circa vier Minuten braten.

Den Tofu im Sesammantel mit Sellerie-Apfel-Püree und Kräuterseitlingen auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 24. Februar 2016