

Otsu-Bowl mit Tofu

Für zwei Personen

Für die Bowl:

200 g Buchweizen-Nudeln 2 Mini-Salatgurken 8 Blätter Romana-Salat

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander 3 Frühlingszwiebeln 2 EL Sesamsaat

Für den Tofu:

300 g Tofu 2 rote Zwiebeln 1 rote Chili

50 ml Hühnerfond 6 EL Sojasauce Agavendicksaft

neutrales Pflanzenöl Salz

Für das Dressing:

1 Limette, Abrieb, Saft 1 Knolle Ingwer à 3 cm 3 EL Reisweinessig

5 EL Ahornsirup 3 EL geröst. Sesamöl 2 Msp. Chiliflocken

Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel

Für die Bowl:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin für 3 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Gurken waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Frühlingszwiebeln vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, trockenschleudern und die Blätter quer in Streifen schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für den Tofu:

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Tofu in ca. 2 cm breite Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelstreifen 3 Minuten braten. Den Tofu hinzugeben und kross anbraten. Chilischote halbieren, vom Kerngehäuse und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Fond mit Sojasauce und Chili zu den Zwiebeln geben und alles vorsichtig unterrühren. Mit Agavendicksaft und Salz abschmecken.

Für das Dressing:

Die Limette fein reiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen und fein reiben. Reisweinessig, Ahornsirup, Sesamöl und Chiliflocken mit Limettenabrieb und Ingwer in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit 4 EL Limettensaft und Salz kräftig abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Nudeln in einer Schüssel mit Gurke, Salat, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Koriander mit dem Dressing mischen. Tofu über die Nudeln geben und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen, Koriander und Sesam bestreuen. Granatapfel halbieren und Kerne auslösen. Die Kerne über die Bowl geben.. Die Otsu-Bowl mit Tofu auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Dahmen am 08. Juni 2017