

Kokos-Risotto mit Wokgemüse und Tofu im Sesam-Mantel

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto Reis	2 Schalotten	3 cm Knolle Ingwer
1 Zehe Knoblauch	400 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Kokosöl	Salz, Pfeffer

Für das Wokgemüse:

2 Frühlingszwiebeln	2 Karotten	150 g Zuckerschoten
150 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Dose Bambusschösslinge	$\frac{1}{2}$ Mango
3 EL Sojasauce	Chiliflocken	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Für den Tofu:

250 g Tofu	1 Knoblauchzehe	1 TL Sriracha-Chilisauce
1 EL Sojasauce	80 g Paniermehl	3 EL Sesamsamen
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

Die Kokosmilch mit Fond in einem Topf vermengen und erwärmen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Reis dazu geben und kurz anschwitzen. Nach und Nach mit Kokosmilch-Fond-Mischung ablöschen und weiter mit geschlossenem Deckel und unter ständigem Rühren ca. 25-30 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Risotto geben.

Für das Wokgemüse:

Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in schräge Ringe schneiden. Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Zuckerschoten waschen und trocken tupfen.

Öl im Wok erhitzen. Karotten, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Champignons hineingeben und kurz anbraten. Danach die kleingeschnittene Mango und den Bambus kurz mitanbraten. Mit Sojasauce und 2 EL Wasser ablöschen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel auflegen und 7 Minuten bissfest garen.

Für den Tofu:

Tofu in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und auspressen.

In einer flachen Schale Sojasauce, $\frac{1}{2}$ TL Sriracha und den ausgepressten Knoblauch vermengen.

In einer zweiten Schale Paniermehl, Sesamsamen und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren. Tofu erst in die Soja-Mischung tunken und dann von allen Seiten in der Sesam-Mischung wälzen, bis er vollständig bedeckt ist.

In einer großen Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen. Tofuscheiben 2 Minuten von jeder Seite darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

Das Kokos-Risotto mit Wokgemüse und Tofu in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Juhmanah Kabbany am 28. August 2017