

Tofu, Blumenkohl-Püree, Kohlgemüse, Kräuterseitling

Für zwei Personen

Für den Tofu:

2 Bl. Räuchertofu	150 ml Milch	5 EL Sojasauce
5 EL Teriyakisauc	6 EL Mehl	200 g Panko
100 g Cashewkerne	1 TL Paprikapulver	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 TL Zwiebelpulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	Öl, Salz, Pfeffer

Blumenkohlpüree:

300 g Blumenkohl	1 mehligk. Kartoffel	20 g Butter
150 ml Schlagsahne	150 ml Milch	krause Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Kohlgemüse:

$\frac{1}{2}$ kleinen Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ kleinen Romanesco	1 EL Butter
100 g Mandelblätter	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Kräuterseitlinge:

2 große Kräuterseitlinge	Butter	2 EL dunkle Teriyakisauc
Garnitur:	50 g Radiesschensprossen	krause Petersilie

Für den Tofu: Den Tofu auspressen und jeden Block in 2-3 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Sojasauce, Teriyakisauc, geräuchertes Paprikapulver und Zwiebel- sowie Knoblauchpulver vermengen und den Tofu damit marinieren.

Milch und Mehl miteinander verrühren, sodass keine Klumpen mehr vorhanden sind. Cashewkerne klein hacken und in einer zweiten Schale mit Panko und edelsüßem Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Tofuscheiben zunächst in die Milch-Mehl-Mischung geben und anschließend in dem Paniermehl wälzen.

Die panierten Tofustreifen in Öl knusprig und goldbraun in einer Pfanne ausbacken.

Für das Blumenkohlpüree: Blumenkohl waschen und Röschen abtrennen. Kartoffel schälen. Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen lassen. Blumenkohl und die Kartoffel mit Milch und Sahne in einen großen Topf geben und etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist. Blumenkohl herausnehmen und mit etwas Kochflüssigkeit im Standmixer fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas mehr von der Flüssigkeit zugeben und mit der braunen Butter sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Petersilie kleinhacken und unterrühren.

Für das Kohlgemüse: Blumenkohl- und Romanescoröschen getrennt in reichlich gesalzenem, kochendem Wasser bissfest blanchieren. Anschließend in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Petersilie fein schneiden. Kohlröschen trockentupfen und mit den Mandeln in einer Pfanne mit schäumender Butter goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge: Pilze putzen, in Scheiben schneiden und vorsichtig einritzen. Anschließend mit Teriyakisauc bestreichen und mit Butter in einer Pfanne anbraten.

Für die Garnitur: Das Gericht mit Radiesschensprossen und Petersilie garnieren.

Rita Böcker am 09. Juli 2025