

Reis-Bandnudelsuppe, Gemüse, Räuchertofu, Sauerkraut

Für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g breite Reisbandnudeln	4 Kräuterseitlinge	1 Pak Choi
1 kleine Zucchini	1 Möhre	50 g Sojasprossen
3 Stg. Frühlingszwiebel	1 rote Chilischote	3 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL veget. Hoisinsauce	2 TL dunkle Misopaste
40 ml Sojasauce	Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für den Tofu:

1 Block geräuch. Tofu	1 Ei	50 ml Milch
Pflanzenöl	50 g Mehl	50 g Panko
1 EL schwarzer Sesam	1 EL heller Sesam	3 TL Paprikapulver, scharf
Salz	Pfeffer	

Für das Sauerkraut:

100 g Sauerkraut	Pflanzenöl
------------------	------------

Für den Reispapierchip:

2 Reispapierblätter	Pflanzenöl	Salz
---------------------	------------	------

Für die Suppe: Den Ingwer in Streifen schneiden und in einem Topf mit etwas Pflanzenöl anbraten. Kräuterseitlinge putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Ingwer geben. Frühlingszwiebeln und Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas Grün der Frühlingszwiebel für die Garnitur beiseitestellen. Chili und Frühlingszwiebel mit anbraten. Misopaste, Hoisinsauce und Sojasauce hinzugeben und mit Wasser auffüllen. Das Ganze etwas reduzieren lassen.

Pak-Choi-Blätter vom Stiel lösen. Zucchini und Möhre durch den Spiralschneider drehen. Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen.

Zucchini und Möhre zum Sud geben und bissfest kochen. Suppe mit Zitronensaft abschmecken. Koriander fein hacken. Suppe mit Sojasprossen, Koriander, Frühlingszwiebel und Pak-Choi-Blättern garnieren.

Für den panierten Tofu: Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. Mehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Panko und Sesam miteinander vermengen. Ei und Milch verquirlen. Eine Panierstraße bereitstellen. Tofu zunächst in der Mehlmischung, anschließend in Ei und zum Schluss in der Panko-Sesam-Mischung wenden. Tofu in Pflanzenöl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Sauerkraut: Sauerkraut mit einer Schere zerkleinern. Anschließend trockentupfen und im heißen Öl frittieren. Vor dem Servieren gut abtropfen lassen.

Für den Reispapierchip: Reispapier mit einer Schere zerkleinern. Reispapier im heißen Öl frittieren bis es aufploppt, herausnehmen, abtropfen lassen und vor dem Servieren salzen.

Thomas Erdt am 23. Juli 2025