

# Grüntee-Nudel-Salat, Radieschen, Algen, Tofu-Tatar

## Für zwei Personen

### Für die Nudeln:

200 g Grünteenudeln	1 Knoblauchzehe	15 g Ingwer
1 Zitrone, Saft	50 ml Reissessig	75 ml helle Sojasauce
2 EL Mirin	2 TL Sesamöl	4 EL hellen Sesam
Salz	Pfeffer	

### Für die Radieschen:

80 g Radieschen	2 EL Reissessig	2 TL Sake
1 EL Zucker	2 EL Salz	

### Für die Algen:

100 g getrocknete Wakame-Algen

### Für das Räuchertofu-Tatar:

1 Block Räuchertofu	1 Avocado	2 Frühlingszwiebeln
4 TL Dijonsenf	30 ml Yuzusaft	60 g Sojasauce
1 EL Reissessig	1 EL Ahornsirup	14 g Sesamöl
1 EL Speisestärke		

### Für das Ei:

4 Eier	1 EL Weißweinessig	Pflanzenöl
200 g Mehl	200 g Panko	1 EL Currypulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Kurkuma	Salz

### Für die Garnitur:

10 Basilikumblätter

## Für die Nudeln:

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Reissessig, Sojasauce, Mirin und Sesam vermischen und kaltstellen.

Nudeln in kochendem Wasser 3 Minuten kochen und 2 Minuten ziehen lassen. Unter kaltem Wasser abschrecken, Sesamöl dazugeben und in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren Nudeln mit Dressing vermengen.

## Für die Radieschen:

Radieschen mit Salz vermengen und 1 Minute einmassieren. Restlichen Zutaten dazugeben und in Einmachglas in den Kühlschrank geben.

Ziehen lassen.

## Für die Algen:

Algen 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und in große Stücke reißen.

## Für das Räuchertofu-Tatar:

Räuchertofu auspressen und klein schneiden. Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Tofu, Avocado und Frühlingszwiebeln vermengen.

Senf, Yuzusaft, Sojasauce, Reissessig, Ahornsirup und Sesamöl verrühren und erhitzen. Stärke in Wasser auflösen und die Sauce damit binden. Sauce zum Tatar geben, vermengen

und kaltstellen.

**Für das Ei:**

Zwei Eier 5 Minuten in seidenem Wasser mit Essig und Salz pochieren.

Eine Panierstraße aus Mehl, mit Salz und Pfeffer gewürztem und verquirltem Ei und Panko aufstellen. Panko mit Curry, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen.

Eier erst im Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und schließlich im Panko panieren.

Im heißen Pflanzenöl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Basilikum garnieren.

Emelie Lenze am 26. August 2025