

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2020 ▪
Warenkorb „Baby-Pak-Choi, Seidentofu, Filoteig“ mit Johann Lafer

3 Pflichtzutaten:

Baby-Pak-Choi
Seidentofu
Filoteig

Zusätzlicher Warenkorb:

Entenbrust
Shiitake
Chilischote, scharf
Sojasauce, salzarm
Koriandergrün
Currypulver, scharf
Kokosmilch

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse-, Fleisch- und Fischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie (glatt)	Chili (aus der Mühle)
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer
Backpulver	Paniermehl	Butterschmalz
Eiswasser		



Pia Schneider

Filo-Ecken mit Shiitake-Füllung, Tofucreme, Sojareduktion und Pak-Choi-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Filo-Ecken:

8 Blätter Filoteig
150 g Shiitake
1 Zwiebel
150 ml Sojasauce
½ Bund Blatt Petersilie
1 Prise Zucker
Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze putzen, Zwiebel abziehen und beides fein würfeln. In einer Pfanne in Öl scharf anbraten, mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in die Pfanne geben.

Filo-Teig in etwa 10 cm breite Streifen schneiden. Zwei Streifen übereinanderlegen und längs nach oben ausrichten. Pilzmischung darauf geben und zum Dreieck nach oben hin wegfallen. Mit Wasser befestigen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filo-Ecken von beiden Seiten je 20 Sekunden darin ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Tofucreme:

200 g Seidentofu
1 Zitrone
1 kleine rote Chilischote
3 cm Ingwer
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Seidentofu abtropfen lassen und in einen hohen Becher geben. Zitrone abreiben und auspressen, Chili entkernen und fein schneiden. Chili, etwas Zitronensaft und -abrieb hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zu einer cremigen Sauce pürieren. Ingwer hineinreiben und die Creme damit abschmecken.

Für den Salat:

7 Baby-Pack-Choi
½ Zitrone
½ Bund Koriander
2 EL Pflanzenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Pak Choi in feine Streifen schneiden. Die weißen, „festen“ Teile in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zitronensaft, Öl und Gewürze zu einem Dressing mischen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pak Choi mit Dressing und Koriander vermengen.

Für die Sojareduktion:

½ Zwiebel
3 cm Ingwer
150 ml Sojasauce
5 EL Zucker
Neutrales Öl, zum Braten

Ingwer und Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl scharf anbraten. Zucker dazugeben und schmelzen. Mit Sojasauce ablöschen, immer wiederiterrühren und einkochen lassen, bis die Sauce dickflüssig ist. Sauce durch ein Sieb geben und die feste Bestandteile abgießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Bierbaum

Pak-Choi-Süppchen mit Shiitake, Seidentofu und Filo-Parmesan-Cracker

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Baby-Pak-Choi
200 g Seidentofu
200 g Shiitake
½ rote Chilischote
200 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsefond
1 TL Currypulver
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Pak Choi putzen und waschen. Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und die Hälfte in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, die Stiele entfernen und Kappen in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi Streifen (der Stiele) und Chili in heißem Öl anbraten. Pilze dazugeben und weiterhin anbraten. Geschnittene Pak Choi Blätter ebenfalls zugeben und kurz mitbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Kokosmilch mit dem Gemüsefond in eine Pfanne gießen, Currypulver zufügen und unterrühren. Ein paar Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten das gebratene Shiitake-Pak-Choi-Gemüse zufügen und kurz in der Kokos-Curry-Sauce erhitzen. Suppe zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu in Würfel schneiden und in eine Suppenschale geben. Pak-Choi-Suppe über die Tofuwürfel gießen und mit Chili garnieren.

Für die Filo-Parmesan-Cracker:

2 Filoteigblätter
½ Zitrone
2 EL Butter
40 g Parmesan
5 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter schmelzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Parmesan reiben, Schale einer Zitrone abreiben und beides mit Koriander mischen. Zwei Teigblätter nebeneinander auslegen, beide mit $\frac{3}{4}$ der geschmolzenen Butter bestreichen und leicht salzen. Die Parmesan-Koriander-Mischung nur auf ein Blatt dünn ausstreichen. Das zweite Blatt mit der gebutterten Seite nach unten drauflegen, fest andrücken und erneut mit Butter bestreichen. Die entstandene Teigplatte mit einem scharfen Messer in gleich große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen auf mittlere Schiene ca. 5-8 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Lentsch

Gemüse-Kokos-Curry mit Pak Choi, Shiitake und gebratener Seidentofu im Filo-Körbchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse-Kokos-Curry:

500 g Baby-Pak-Choi
300 g Shiitake
1 Zwiebel
1 Limette
3 cm Ingwer
300 ml Kokosmilch
2 Zweige Koriander
3 EL Sojasauce
1 EL Honig
2 EL neutrales Öl
3 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle

Den Pak Choi und Shiitake putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Öl anschwitzen. Ingwer nach Belieben reiben und dazugeben. Pak Choi und Shiitake in die Pfanne zu den Zwiebeln geben, anbraten und mit Curry würzen. Mit einem Schuss Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Wenn das Gemüse bissfest ist, das cremige Curry mit Salz, Honig und Limettensaft und -Abrieb abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und zum Garnieren über das Curry streuen.

Für den gebratenen Seidentofu:

200 g Seidentofu
4 EL Sojasauce
Neutrales Öl, zum Anbraten

Seidentofu in Sojasauce marinieren und danach in Öl anbraten.

Für das Filo-Körbchen:

1 Pck. Filoteig
2 Zweige Koriander

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Teigblätter in Quadrate (à ca. 10 x 10 cm) schneiden. Je 3 Quadrate versetzt übereinanderlegen und in die Mulden eines Muffinblechs verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen, abkühlen lassen und aus dem Blech heben. Den gebratenen Seidentofu anschließend hineinfüllen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Tofu im Filo-Körbchen streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2020 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Zusatzgericht Johann Lafer

Mit Tofu und Entenbrust gefüllte Samosas und Pak-Choi-Curry

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllten Samosas:

100 g Entenbrust
2 Filoteigblätter
50 g Tofu
1 kleine Schalotte
2 Knoblauchzehen
½ kleine Chilischote
10 Korianderblätter
4 EL heller Sesam
50 g Butter
300 ml Pflanzenfett
1 Msp. Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Entenbrustfleisch, Tofu und Chilischote ohne Kerne ganz fein hacken. Schalotte abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Korianderblätter abbrausen und hacken. Schalotten, Zwiebeln, Koriander, Currypulver, Salz und Pfeffer dazugeben und alles abschmecken. Sesam in einer Pfanne rösten.

Butter schmelzen. Strudelblätter in ca. 8 cm breite Streifen schneiden und mit flüssiger Butter bestreichen und immer zwei Streifen übereinanderlegen. Am Ende 1 EL Masse darauf geben und immer zum Dreieck einschlagen. Die gefüllten Samosas mit flüssiger Butter einpinseln, in Sesam wenden und im Pflanzenfett goldbraun ausbacken.

Für das Pak-Choi-Curry:

200 g Baby-Pak-Choi
1 Stange Frühlingslauch
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
½ scharfe Chilischote
100 ml Kalbsfond
4 cl Sojasauce
3 EL Sesamöl
2 Zweige Korianderkraut
ca. 1 EL gerösteter Sesam
Salz, aus der Mühle

Frühlingslauch putzen und in schräge kurze Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und zusammen mit Chili in ganz dünne Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Pak Choi waschen und putzen.

Frühlingslauch, Schalotte und Knoblauch in einer tiefen Pfanne in heißem Sesamöl anbraten. Pak Choi und Chili hinzugeben und ebenfalls gut anbraten. Das Ganze mit Kalbsfond und Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Zum Schluss gehacktes Korianderkraut unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Sesam darüber streuen und servieren.