

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. April 2021** ▪  
**Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



**Martin Steffen**

**Vegetarisches Otsumami: Blumenkohl mit Soja-Dashi-Vinaigrette, mariniertes Spinat, Spargel im Tempura-Teig mit Miso-Mayonnaise, Pilze in Zitrusauce und Reis**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Blumenkohl:**

- 1 Blumenkohl
- 1 Prise gerösteter Sesam
- 4 EL vegetarischer Dashi
- 2 EL Reissessig
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 Tropfen Sesamöl
- 1 TL Gomasio

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ca. 10 Minuten braten.

Die flüssigen Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren und über den Blumenkohl geben. Mit Gomasio würzen und mit gerösteten Sesam dekorieren

**Für den Spinat:**

- 1 Packung Blattspinat
- 1 Prise gerösteter Sesam
- 6 EL vegetarischer Dashi
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 Tropfen Sesamöl
- 1 EL Mirin

Blattspinat in einer Pfanne sehr kurz zusammenfallen lassen und sofort kühl stellen, damit er sein dunkles Grün behält.

Die flüssigen Zutaten verrühren und über den Spinat geben. Mit geröstetem Sesam dekorieren.

**Für den Spargel:**

- 10 Stangen grüner Spargel
- 1 kaltes Ei
- 150 g Mehl Type 405
- Salz, aus der Mühle
- Neutrales Öl, zum Ausbacken
- Schwarzer Sesam, zum Garnieren
- Eiswasser

Für den Tempura-Teig 250 ml sehr kaltes Wasser mit dem Ei verrühren, leicht salzen und das Mehl zugeben. Nur wenig rühren, denn Klumpen sind durchaus erwünscht. Wenn möglich Schale in eine größere Schale mit Eis stellen.

Spargel kurz blanchieren und in den Teig geben. Spargel kurz in heißem Fett backen. Mit der Mayonnaise anrichten und mit schwarzem Sesam dekorieren.

**Für die Mayonnaise:**

- 1 Zitrone
- 1 Ei
- 2 TL helle Miso-Paste
- 2 EL vegetarischer Dashi
- 250 ml neutrales Öl
- Salz, zum Abschmecken

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ei zusammen mit Dashi, Miso und etwas Zitronensaft in einen Mixbecher geben. Pürierstab einsetzen und das Öl über die Mischung geben. Zunächst unten mixen, dann langsam den Stab hochziehen.

**Für die Pilze:**

- Ein paar Shiitake-Pilze
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Mandarine
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 5 EL vegetarischer Dashi

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Zitrone, Mandarine und Limette waschen, trockentupfen und Zesten runterschneiden. Alle Zitrusfrüchte halbieren, auspressen und Saft auffangen. Shiitake putzen, mit etwas Öl in der Pfanne braten und warmstellen. Mandarinen-, Zitronen- und Limettensaft mit Dashi und Sojasauce in der Pfanne reduzieren. Zesten hinzugeben und mit der

1 EL Sojasauce  
1 TL Togarashi  
Reichlich Butter, zum Montieren  
Neutrales Öl, zum Braten

Butter montieren. Pilze mit der Sauce anrichten und mit den Frühlingszwiebel-Ringen dekorieren. Vorsichtig mit Togarashi würzen.

**Für den Reis:**  
150 g Reis  
1 EL Yukari (Würzmischung aus Perillablättern, Salz und Zucker)

Einen Teil Reis mit zwei Teilen leicht gesalzenem Wasser aufkochen und dann ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Mit Yukari bestreuen

**Für die Garnitur:**  
Erbsenkresse

Kresse putzen und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.