

13. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Pak Choy gedünstet mit Tofu

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 25 Min.

200 g Tofu
1 Pak Choy
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
ÖL

1 kleine Chilischote
2 EL Rohrzucker
½ Tasse Wasser
3 EL Limettensaft
2 EL vegetarische
Austernsauce

2 Frühlingszwiebeln
etwas schwarzen Sesam
etwas Sesamöl

Tofu in 5 mm dicke Dreiecke schneiden und zur Seite legen.
Pak Choy waschen.
Möhre schälen. Dann beides in schmale Streifen schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Etwas Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch dazugeben und kurz anbraten.
Chili waschen, entkernen. Fein hacken und hinzugeben.
Dann Zucker zufügen.
Mit Wasser
und Limettensaft ablöschen und gut verrühren.
Austernsauce hinzugeben und 4 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Tofu und Möhre hinzufügen und 3 Minuten auf jeder Seite kräftig anbraten. Pak Choy oben drauf legen und mit der Austernsauce ablöschen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten.

Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden.
Das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen. Mit Frühlingszwiebeln und schwarzem Sesam garnieren. Mit Sesamöl aromatisieren.
Mit Reis servieren.

Romanesco-Pfannkuchen mit Schafskäse

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 40 Min.

1 Romanesco
2 Möhren
100 g Schafskäse
3 Eier, Muskat, Salz
Pfeffer
270 g Mehl
200 ml Sojamilch
Öl

Dipp:
50 g Pistazien
2 TL Petersilie
2 Becher Joghurt
etwas Honig
Cayennepfeffer

Romanesco waschen, putzen und in Röschen teilen.
Möhren putzen und raspeln. Romanesco etwa 5 Minuten in Salzwasser kochen.
Schafskäse klein schneiden.
Zuerst die Eier mit einer Prise Muskat, Salz,
Pfeffer sowie dem Schafskäse verquirlen.
Mehl
und Milch hinzufügen, weiter rühren. Dann Romanesco und Möhren unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Löffelweise den Kuchenteig in die Pfanne geben und jede Seite ca. 3 Minuten backen.

Pistazien
und Petersilie hacken und
unter den Joghurt rühren.
Mit Honig
und Cayennepfeffer abschmecken.