

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Mangold, asiatisch, mit Tofu

### Zutaten:

Für 4 Portionen

500 g Tofu  
1 TL frisch ger. Ingwer  
6 EL Erdnussöl  
4 EL Hoisin-Sauce  
3 EL Soja-Sauce  
  
500 g Mangold  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
500 g dünne Bandnudeln  
Salz  
  
4 EL Sweet-Chili-Sauce  
Saft von einer halben  
Limette  
Pfeffer

### Zubereitung:

ca. 60 Min.

Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.  
Ingwer mit  
1 EL Öl,  
der Hoisin-Sauce und  
Sojasauce verrühren und die Tofustücke gut untermischen. Abgedeckt im  
Kühlschrank etwa 30 Minuten ziehen lassen.  
Den Mangold putzen, waschen, die Blätter von den Stielen trennen und in  
Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.  
Chilischote waschen, entkernen und hacken.  
Die Nudeln in Salzwasser al dente garen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und  
den Knoblauch und Mangold darin anschwitzen. Den Tofu aus der Marinade  
nehmen und die Marinade zum Mangold gießen. 3-4 Minuten leise köcheln  
lassen. Den Tofu im übrigen Öl in einer separaten Pfanne hellbraun braten.  
Die Nudeln abgießen und unter den Mangold schwenken. Mit Sweet-Chili-  
Sauce und  
Limettensaft würzen und mit  
Pfeffer abschmecken. Mit dem Tofu anrichten.

## Staudensellerie-Salat süß-sauer mit Buchweizen

### Zutaten:

Für 4 Portionen

500 ml Gemüsebrühe  
200 g Buchweizen  
  
50 ml Olivenöl  
  
1 Bund Petersilie  
  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Staude Staudensellerie  
  
1 Zitrone  
  
2 EL Zucker, braun  
1 Msp. Kreuzkümmel

### Zubereitung:

ca. 35 Min. + Ziehzeit

Die Gemüsebrühe mit dem  
Buchweizen kurz aufkochen und ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln  
lassen bis der Buchweizen bissfest ist. Dann in ein Sieb geben, abtropfen  
lassen und zum Abkühlen zur Seite stellen.  
Den lauwarmen Buchweizen dann in eine Schüssel geben und das Olivenöl  
untermischen.  
Petersilie waschen, trocknen und grob klein schneiden, die Stiele mit  
verwenden.  
Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.  
Staudensellerie vom Strunk entfernen, putzen, waschen, in kleine Stücke  
schneiden und mit der Petersilie und den Lauchzwiebeln ebenfalls  
unterheben.  
Jetzt die Hälfte der Schale der darüber reiben, die Zitrone auspressen und  
den Saft zugeben und alles miteinander vermengen.  
Abschließend jetzt mit dem braunen Zucker und der Messerspitze  
Kreuzkümmel abschmecken.  
Kurz durchziehen lassen und noch lauwarm oder zumindest zimmerwarm  
servieren.