

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. März 2023** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Vishi Parameswaran

Asiatischer Glasnudelsalat mit Erdnusssauce und knusprigem Sesam-Tofu

Zutaten für zwei Personen

Für den Glasnudel-Salat:

200 g Glasnudeln
 2 Möhren
 1 Zucchini
 ½ Gurke
 40 g Shiitake
 2-3 Lauchzwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 3 Zweige Koriander
 30 g Erdnüsse
 Sesamöl, zum Braten

Die Glasnudeln nach Anleitung kochen. Abschließend abtropfen lassen, etwas Sesamöl hinzugeben damit sie nicht kleben und beiseitestellen.

Dressing zubereiten.

Knoblauch abziehen und reiben. Gurken, Möhren und Zucchini waschen. Möhren schälen. Gemüse in schmale, längliche Streifen schneiden und mit Knoblauch in einer Pfanne mit Sesamöl 3-4 Minuten anbraten. Mit Dressing ablöschen und 1-2 Minuten weiter braten. Erdnüsse in einer weiteren Pfanne ohne Öl rösten. Gekochte Glasnudeln und geröstete Erdnüsse in Gemüse-Pfanne geben und alles gut vermischen.

Für das Dressing:

3 cm Ingwer
 1 Limette, davon Saft
 100 ml Sojasauce
 25 ml Reisessig
 25 ml Ahornsirup
 4 EL Sesamöl
 Chiliflocken, nach Bedarf

Ingwer schälen und fein reiben. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl, Ingwer und Limettensaft miteinander vermengen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Für den Tofu:

200 g fester Tofu
 30 ml Hafersahne
 50 g Mehl
 50 g weißen Sesam
 50 g schwarzen Sesam

Tofu in längliche Stücke schneiden. Mit Mehl, Hafersahne und Sesam eine Panierstraße einrichten und den Tofu darin panieren. In einer Pfanne mit Sesamöl von jeder Seite 2 Minuten anbraten bis der Sesam fest und goldbraun ist.

Für die Erdnusssauce:

65 g cremige Erdnussbutter
 1 Limette, davon Saft
 1 Knoblauchzehe
 3 cm Ingwer
 2 EL Sojasauce
 2 TL Sriracha
 2 EL Ahornsirup
 1-2 EL Reisessig
 1 EL Sesamöl

Limette halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Erdnussbutter mit Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Sriracha, Ahornsirup, Reisessig und Sesamöl zu einer cremigen Sauce pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.