

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 07. Mai 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Sven Plaul

**Tofu-Cashew-Bratlinge mit Honig-Ingwer-Möhren,
 Avocado-Frischkäse-Dip und Erbsen-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

Für die Tofu-Cashew-Bratlinge:

300 g Räuchertofu
 50 g Knollensellerie
 100 g Süßkartoffel
 1 kleine rote Zwiebel
 3 Eier, Größe M
 1 EL Butter
 Öl, zum Anbraten
 30 g Cashewkerne
 6 Zweige glatte Petersilie
 1 TL Currypulver
 2 EL Paniermehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend in kleine Stücke hacken. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffel und Knollensellerie schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Eier trennen und Eiweiße auffangen. Petersilie hacken. Räuchertofu mit einer Küchegabel fein zerdrücken und mit dem Eiweiß, Cashews, Süßkartoffel, Zwiebel, Petersilie und Knollensellerie zu einer Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. In einer Pfanne mit Öl gleichgroße Bratlinge von beiden Seiten langsam goldbraun ausbacken. Zum Schluss etwas Butter dazugeben und die Bratlinge mit der flüssigen Butter übergießen.

Für die Honig-Ingwer-Möhren:

300 g Snackmöhren
 10 g Ingwer
 1 Orange, Saft
 Butter, zum Glacieren
 200 ml Gemüsefond
 1 EL flüssiger Honig
 3-4 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangensaft auspressen. Möhren und Ingwer schälen. Ingwer klein hacken und mit dem Orangensaft, Fond, Honig, Salz und Pfeffer Orangensaft in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Möhren dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze bissfest garen, herausnehmen und vor dem Anrichten kurz in Butter und gehackter Petersilie durchschwenken.

Für die Erbsen-Sauce:

150 g TK-Erbsen
 1 Zwiebel
 300 ml Küchensahne
 Butter, zum Anbraten
 100 ml trockener Weißwein
 Speisestärke, zum Binden
 Muskatnuss, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen ca. 5 Minuten in kochendem Wasser garen und in Eiswasser wieder abkühlen. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zur Hälfte reduzieren lassen. Sahne hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Alles in einem Mixer zerkleinern und durch ein feines Sieb wieder in den Topf geben. Nach Bedarf mit Stärke abbinden.

Für den Avocado-Dip:

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
150 g Frischkäse Natur
4 Blätter Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen, entkernen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und dem Frischkäse verrühren. Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Minzblätter in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch zur Masse hinzugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.