

Asiatisches Pfannengemüse mit Tofu und Wachteleiern

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

100 g Shiitake	100 g Rosé champignons	1 Zehe Knoblauch
1 Ingwer (10 cm)	1 Karotte, groß	1 rote Paprika
1 gelbe Zucchini	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel
50 g Zuckerschoten	50 g Sojasprossen	$\frac{1}{2}$ Brokkoli
$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	4 Stangen grüner Spargel	4 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

3 EL Honig	120 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette
2 TL Sake	1 TL Tomatenmark	1 TL Sambal Oelek
2 TL Maisstärke	1 TL Koriandersaat	

Für den Tofu:

200 g Tofu, weiß, schnittfest	1 Ei	2 EL Mehl
4 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für das Spiegelei:

4 Wachteleier	1 TL Ghee	2 TL heller Sesam
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce den Honig, die Sojasauce, das Tomatenmark, den Sake, die Maisstärke sowie sieben Esslöffel kaltes Wasser mit dem Schneebesen miteinander vermischen. Die halbe Limette auspressen und mit der Koriandersaat zur Sauce dazugeben.

Das Gemüse waschen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden und den Ingwer schälen und ebenfalls kleinschneiden. Die Korianderblätter abzupfen und anschließend grob hacken. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen. Zunächst die Pilze darin anbraten, dann Ingwer, Knoblauch und das restliche Gemüse, bis auf die Zuckerschoten und Sojasprossen, hinzugeben. Kurz vor Schluss die Zuckerschoten und die Sojasprossen hinzugeben und das Gemüse mit der Hälfte der Sauce übergießen und fertig garen.

Den Tofu in Würfel schneiden und kurz in einem Topf Wasser warm werden lassen. Diesen in eine Schale geben und mit dem restlichen Teil der Sauce kurz marinieren. Anschließend das Ei trennen und das Eiweiß mit zwei Esslöffeln der Sauce vermengen. Den Tofu herausnehmen und in dem Eiweiß-Gemisch wenden und anschließend mit etwas Mehl von allen Seiten bestäuben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldgelb braten. Den Tofu herausnehmen und in eine ofenfeste Form geben und in den vorgeheizten Backofen stellen.

In einer weiteren Pfanne den Sesam goldbraun anbraten und in einer Schale auskühlen lassen. Für die gebratenen Wachteleier das Ghee in derselben Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen, in die Pfanne geben, braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das asiatische Pfannengemüse mit gebackenem Tofu und gebratenen Wachteleiern auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander und dem Sesam garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 12. Oktober 2015