

Tofu-Sticks, Süßkartoffel-Stampf, Ananas-Ingwer-Salsa

Für zwei Personen

Für die Tofusticks:

200 g Tofu	1 Limette	50 g Sojasahne
1 TL Mehl	1 TL mittelscharfes Currypulver	3 EL Kokosraspeln
3 EL Kokosöl	Salz	Pfeffer

Für den Stampf:

300 g Möhren	200 g Süßkartoffeln	1 Limette
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	20 g Ingwer
1 kleine rote Chilischote	2 EL Ghee	200 ml Gemüsesfond
1 Bund Koriander	Meersalz	Cayennepfeffer

Für die Ananas-Ingwer-Salsa:

1 Ananas	1 gelbe Paprikaschote	1 Zitrone
1 rote Chilischote	35 g kandierter Ingwer	1 EL Macadamiaöl
Muskatnuss	grüner Pfeffer	Meersalz

Für den Möhren-Süßkartoffel-Stampf die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und grob reiben. Möhren und Süßkartoffeln schälen, Möhren von den Enden befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden Die Süßkartoffeln zusätzlich würfeln. Das Ghee in einem ausreichend großen Topf zerlassen, Zwiebeln 3 bis 4 Minuten glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer zufügen und eine weitere Minute dünsten. Möhren und Süßkartoffeln zufügen, kurz andünsten und mit dem Gemüsesfond ablöschen und ca. 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Für die Salsa die Ananas schälen und von Strunk und Grün befreien. Ein Viertel der Ananas sehr fein würfeln. In eine Schüssel geben. Gelbe Paprikaschote entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und eine Hälfte sehr fein würfeln. Chilischote (die Halbe, je nach Schärfe) ebenfalls entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und fein würfeln. Beides zu der Ananas in die Schüssel geben. Den kandierten Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Alle Zutaten mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Ein Hälfte der Zitrone auspressen, ein paar Spritzer Zitronensaft und das Macadamiaöl untermischen und kurz durchziehen lassen. In ein Schälchen abfüllen und beiseite stellen. Wenn das Gemüse gar ist, offen weiter kochen, bis das Wasser verdampft ist. Beiseite stellen. Für die Tofusticks den Tofu halbieren und abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Tofuhälften quer in längliche Sticks schneiden, mit dem Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern und mit der Limettenschale bestreuen. Sojasahne mit Mehl und Currypulver verrühren, ein bisschen Wasser zufügen, bis eine glatte dickflüssige Flüssigkeit entsteht. Kokosraspeln auf einen Teller schütten, Die Sticks erst durch die Soja-Curry- Flüssigkeit ziehen, dann von allen Seiten fest in die Kokosraspeln drücken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und rundherum goldbraun und knusprig braten. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Die halbe Chilischote entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und fein würfeln. Koriandergrün waschen, abtrocknen, fein hacken, ein paar Blättchen zum Garnieren übrig lassen. Mit dem Kartoffelstampfer das Gemüse zu einem groben Stampf verarbeiten. Mit Salz, Cayennepfeffer und einem Esslöffel Limettensaft pikant abschmecken. Limettenschale, die Hälfte der Chiliwürfel und des Koriandergrüns unterheben. Kokospanierte Tofusticks mit Möhren-Süßkartoffelstampf und Ananas-Ingwer-Salsa anrichten mit Korianderblättchen und Chiliwürfeln garnieren und servieren.

Gabriele Wels am 13. Juni 2016