

Basmati mit Shiitake, Tofu und Spiegelei

Für zwei Personen

Für die Upside down Bowl:

100 g fester Tofu	100 g Möhren	100 g Shiitake
100 g Spitzkohl	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	2 EL vegetar. Austernsauce	2 EL Sojasauce
Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Tapioca-Pulver
Zucker	Öl	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Reis:

100 g Basmati

Für das Spiegelei:

1 Ei	Schnittlauch	Öl
------	--------------	----

Für die Upside down Bowl:

Den Tofu würfeln und anschließend in heißem Öl frittieren. Anschließend herausnehmen und Beiseite stellen. Zwiebeln abziehen und würfeln.

Shiitake putzen. Möhren und Spitzkohl schälen und kleinschneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Pilze und Karotten hinzufügen und kurz braten. Den vorfrittierten Tofu wieder hinzugeben. Sojasauce hinzugeben und kurz köcheln lassen. Anschließend vegetarische Austernsauce hinzugeben und nochmals kurz köcheln lassen. Ca. 100 ml Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Tapioca-Pulver in Wasser auflösen, anschließend in die Sauce einrühren und solange rühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken und mit Schnittlauch verfeinern.

Für den Reis:

Reis solange mit Wasser waschen bis das Wasser klar ist. Reis mit 200 ml Wasser kochen.

Für das Spiegelei:

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Ei als Spiegelei darin braten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und als Garnitur verwenden.

Ei in eine Schüssel geben, Gemüse-Tofu-Masse und anschließend den Reis darauf platzieren.

Einen Teller auf die Schüssel legen und das Ganze umdrehen und auf dem Teller servieren.

Keshav Greedhur am 17. Januar 2024