

Zucchini-Rosen mit Tofu-Füllung und Kräuterseitlingen

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Rosen:

2 Zucchini	300 g Seidentofu	5 cm Ingwer
Butter	50 g helle Misopaste	Sojasauce
1 Bund Schnittlauch		

Für die Kräuterseitlinge:

300 g Kräuterseitlinge	1 Orange, Abrieb, Filets	1 Bund glatte Petersilie
Pflanzenöl	Salz	

Für die Garnitur:

Sesam

Für die Zucchini-Rosen:

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Seidentofu fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Tofu hinzugeben und kurz braten. Miso hinzugeben, vermengen und mit Sojasauce abschmecken. Anschließend die Masse vermengen.

Zucchini waschen und trockentupfen. Mit einem Sparschäler die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls in sehr dünne Streifen schneiden. Die Zucchini- und Ingwerstreifen zu vier Rosen formen und ggf. mit Zahnstochern fixieren.

Anschließend die Mitte der Rosen mit der Seidentofu-Masse füllen und für ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen und in gleichmäßige Scheiben der Länge nach schneiden. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Orange heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Anschließend die Orange filetieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldbraun von beiden Seiten anbraten. Vor dem Servieren mit Salz und Orangenabrieb würzen und mit Petersilie garnieren. Pilze im Wechsel mit den Orangenfilets auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur:

Sesam über das Gericht streuen.

Tung Nguyen am 12. März 2024