

Gebackener Honig-Tofu und schneller Kimchi

Für zwei Personen

Für den Tofu:	400 g Tofu	1 Chilischote
1 Limette, Saft	4 EL Honig	15 ml Tamari
15 ml Sesamöl	2 EL Maisstärke	
Für die Glasur:	1-2 Limetten, Saft	20 g Erdnussbutter
15 g Honig	15 ml Tamari	7,5 g Sesamöl
Für die Kimchi-Paste:	60 g Apfel	1-2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	1,5 EL Sojasauce	40 g korean. Chiliflocken
1 EL Reismehl	8 g Salz	
Für den Kimchi:	750 g Chinakohl	70 g Karotte
50 g Rettich	60 g Frühlingslauch	20 g Salz
Für die Garnitur:	1 Beet Shisokresse	1 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam		

Für den Tofu: Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Tofu als erstes in ein Tuch geben und kräftig auspressen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Chili der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Chili, Limettensaft, Honig, Tamari und Sesamöl zum Tofu geben und verrühren. Zum Schluss die Stärke zugeben und solange verrühren, bis der Tofu komplett von der Stärke ummantelt ist.

Tofu auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, bis er knusprig ist.

Für die Glasur: Limetten halbieren und 15 ml Saft auspressen. Mit Erdnussbutter, Honig, Tamari und Sesamöl verrühren.

Den knusprigen Tofu aus dem Ofen in eine heiße Pfanne geben. Sauce zugeben und den Tofu damit glasieren.

Für die Kimchi-Paste: 100 ml Wasser mit dem Reismehl aufkochen und so lange köcheln lassen, bis es andickt. Anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Apfel schälen und entkernen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen.

Apfel, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Gochugaru und Salz in einen Mixer geben, die abgekühlte Reismehl-Paste zugeben und alles zu einer Gewürzpaste verarbeiten.

Für den Kimchi: Karotte und Rettich schälen. Frühlingszwiebeln putzen. Chinakohl, Karotte, Rettich und Frühlingslauch in feine Streifen schneiden und mit Salz in eine Schüssel geben. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Dann mit der hergestellten Gewürzpaste marinieren und erneut ziehen lassen. Kimchi sofort servieren oder weiter fermentieren lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse und Sesam garnieren.

Nelson Müller am 17. April 2025