

Hauptgericht

Gebackener Tofu in Panko mit Miso, Estragon, wildem Brokkoli, Kräuterseitlingen, Kürbis und Pastinake

Zutaten:

0.3 Bund Estragon
100 ml Pflanzenöl
400 g Tofu
100 ml Milch
25 g Speisestärke
0.25 TL Paprikapulver
0.25 TL Kurkuma
0.25 TL Kardamom gemahlen
0.1 Bund Thymian
100 g Panko
100 g Paniermehl
140 ml Portwein, rot
140 ml Rotwein
1 St. Schalotten
1 St. Knoblauch
1 St. Anis
360 g Pastinaken
400 g Hokkaido-Kürbis
180 g Wilder Broccoli
180 g Kräutersaitlinge
50 g Butter
50 g Misopaste
Salz
Zucker
Pfeffer
Muskat
Fleur de Sel

Zubereitung:

Für das Estragonöl, die Blätter mit 100 ml Pflanzenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einem Mixer sehr fein mixen, bis es handwarm wird. Das Öl am besten mehrere Stunden ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Für den Tofu, diesen zwischen zwei Tüchern pressen, damit das überschüssige Wasser entweichen kann. Den Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 100 ml Milch mit 25 g Speisestärke, Paprikapulver, Kurkuma, Kardamom, etwas Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen zu einer feuchten Marinade verrühren. Panko mit Paniermehl vermischen. Den Tofu in die feuchte Marinade tauchen, anschließend in der Panko-Semmelbrösel-Panade wenden und mit den Fingern leicht andrücken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun frittieren. Anschließend den gebackenen Tofu auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Misosauce, 140 ml roten Portwein mit 140 ml Rotwein, 1 grob geschnittener Schalotte, etwas Thymian, 1 Knoblauchzehe und einem Stück Anis auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und mit etwas angerührter Speisestärke leicht sämig abbinden. Mit einem Pürierstab 50 g Butter einmischen. Danach mit Salz, Pfeffer und

Miso abschmecken und bis zum Anrichten beiseitestellen. Für das Ofengemüse, das Gemüse waschen, schälen und ggf. vom Grün befreien. Dicke Exemplare halbieren, vierteln oder in grobe Würfel schneiden. Das grob geschnittene Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit etwas Pflanzenöl sowie fein geschnittenem Thymian vermischen. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Zum Anrichten das Gemüse im Ofen etwa 25-30 Minuten bei ca. 210 °C garen. Zum Anrichten alle Komponenten zusammen auf dem Teller arrangieren, mit Fleur de Sel würzen und zum Schluss mit Estragonöl sowie ggf. kleinen Blättern dekorieren.