

# Hier und heute



## **Frühlings-Bowl mit Kohlrabi, Möhren, Radieschen mit einem Limetten-Dressing, dazu gebratener Tofu**

Mit einer Kombination aus warmen und kalten Zutaten wie Radieschen, Möhren und frittiertem Seidentofu wird die Frühlingsbowl von Spitzenköchin Julia Komp zu einem kulinarischen Frühlingshighlight.

### **Rezept**

von Julia Komp für 2–3 Personen

#### **Zutaten für das Gemüse**

- 1 Karotte
- 6 dicke Radieschen
- 1 Kohlrabi
- 1 Möhre, gelb
- 100 g Erdbeeren
- 100 g grüne Stangenbohnen, kurz blanchiert
- 3 Zweige Minze
- 3 Zweige Koriander
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 2 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt

#### **Zubereitung**

Karotte und Kohlrabi schälen und das Gemüse in Julienne schneiden. Grüne Bohnen kurz blanchieren. Erdnüsse rösten, grob hacken und beiseitestellen.

**Tip:** Statt Koriander schmeckt auch Minze, Zitronen-Basilikum, Thai-Basilikum.

#### **Zutaten für das Dressing**

- 3 EL Fischsauce oder Sojasoße
- 3 EL Limettensaft
- 1–2 EL Zucker
- 1–2 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Chili, fein geschnitten
- 1 TL geriebener Ingwer
- Salz
- optional: 2 EL ungeröstetes Sesamöl oder Erdnussöl

#### **Zubereitung**

Alles gut verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Dann das Gemüse mit dem Dressing vermengen und leicht durchkneten. Das ist wichtig für den Geschmack. 10 Minuten ziehen lassen. Kräuter, Erdnüsse und Erdbeeren unterheben.

#### **Zutaten für frittierten Tofu**

- 200 g Seidentofu
- 1 EL Sojasoße
- Prise Zucker
- 1 EL Stärke

# Hier und heute



- etwas Traubenkern- oder ungeröstetes Sesamöl zum Braten

## **Zubereitung**

Tofu in Scheiben schneiden und mit etwas Stärke mehlieren. In einer Pfanne in heißem Öl goldbraun anbraten. Einmal drehen. Durch die Stärke entsteht eine knusprige Hülle. Dann mit Sojasauce und einer Prise Zucker ablöschen und leicht karamellisieren lassen. Am besten direkt verzehren.

**Tipp:** Dazu passen Jasminreis oder Reismudeln.