

Menü der dritten politisch-kulinarischen Talkshow "Wir kochen Europa", zu Gast Jörg Wojahn, Vertreter der Europäischen Kommission in Deutschland

Für den Kürbis:

Kürbis
Sojasauce
Reisessig
Lorbeerblatt
Knoblauch
Gemüsefond
Pfeffer

Kürbis

Kürbis entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Sojasauce mit Reisessig und Gemüsefond verrühren, dazu Knoblauch und Lorbeer geben und über die Kürbiswürfel geben. In einer Pfanne bei niedriger Hitze garen. Wenn der Kürbis weich ist, entfernen und den Sud reduzieren bis sich eine sämige Sauce ergibt. Die Sauce wieder zum Kürbis geben und vor dem servieren im Ofen erhitzen.

Für den Tofu:

Tofu
Stärke
Sesamöl
Rapsöl

Tofu

Tofu in die gewünschte Form schneiden, in Stärke wenden und in einer beschichteten Pfanne in reichlich Öl goldbraun braten. Auf ein Küchenkrepp geben und etwas abtropfen lassen. Am Ende etwas salzen und geröstetes Sesamöl darüber geben. Den Tofu auf eine Platte geben und den Adobo Kürbis darüber geben. Mit geröstetem Sesamöl garnieren.

Für das Pancit

Reisnudeln
Blumenkohl
Apfel
Zwiebeln
Apfelessig
Goldsagt
Ei
Röstzwiebel
Frühlichszwiebeln
Petersilie

Pancit

Die Nudeln in handwarmen Wasser einweichen. Nebenbei Blumenkohl in Scheiben hobeln, Zwiebeln in Streifen schneiden und 1/2 Apfel reiben. Den Blumenkohl anrösten und Zwiebeln dazu geben, am Ende den Apfel untermischen.

Die eingeweichten Nudeln gut abtropfen und mitbraten. In der Mitte etwas Platz für das Ei machen. Die Eier in die Mitte geben und mit Stäbchen verquirlen. Langsam stocken lassen. Alles mit dem gestochenen Ei vermengen. Nun mit etwas Apfelessig und Graftschafter Goldsagt und Sojasauce abschmecken. Mit frischen Kräutern und etwas Röstzwiebeln garnieren.

Mit freundlicher Unterstützung durch



Auswärtiges Amt

