

Seidentofu, Lachstatar, Gurke und Kamut –ein Rezept von Tohru Nakamura



Pünktlich zum Beginn der Gurken-Saison besticht diese Gericht mit einer sommerlichen Leichtigkeit, gepaart mit der gesunden Küche Asiens. Der Khorasan-Weizen, auch Kamut© genannt, gehört zu den ältesten Getreidesorten, die von Menschen angebaut wurden. Er ist mit dem heutigen Hartweizen verwandt. Zwar liefert er geringere Erträge, ist dafür aber widerstandsfähiger und anspruchsloser. Der Seidentofu besitzt auf Grund seines hohen Feuchtigkeitsgehalts eine weiche, samtige Konsistenz. Er ist vom Geschmack her sehr mild und vielseitig einsetzbar.

Zutaten für 4 Personen:

1 Päckchen Seidentofu



200g Lachsfilet (sehr frischer Fisch!)

1 Gurke

3 EL Olivenöl
1 Zitrone (unbehandelt)
100g Kamut
200 ml – 300 ml [Gemüsefond](#)
½ kleine Schalotte
100ml Soja-Ponzu (Traditionelle Würzsoße aus Japan im Asialaden erhältlich)
40g Reisessig
1 Limette (unbehandelt)
70 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
Etwas Gartenkresse zum Garnieren

Tipps von Tohru Nakamura:

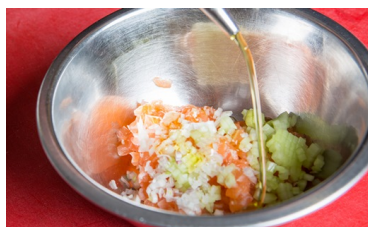
- Durch das Anrösten des Kamuts kommt sein Aroma stärker zur Geltung.
- Das Tatar kann für kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es sollte noch am gleichen Tag verzehrt werden.

Zubereitung (circa 1 Stunde):



Den Kamut in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ohne Öl etwas anrösten. Anschließend mit etwa 200 ml dem Gemüsefond ablöschen, aufkochen und mit einer Prise Salz auf schwacher Hitze für etwa 45 Minuten sieden lassen, bis er weich ist. Dabei eventuell noch Fond nachgießen, sodass der Kamut stets bedeckt bleibt. Nach dem Garen abseihen und kaltstellen.

Den Tofu vorsichtig entnehmen und der Länge nach in vier gleichmäßige Scheiben portionieren.



Den Lachs von eventueller Haut befreien und in kleine feine Würfel schneiden. Ein Drittel einer geschälten Gurke zusammen mit der Schalotte ebenso fein würfeln wie den Lachs. Lachs, Gurke und Schalotte mit 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Abrieb der Zitronenschale abschmecken und kühlstellen.



Soja-Ponzu mit Reisessig, etwas Limettensaft und Abrieb der Schale sowie 2 EL Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren und abschmecken. Die restlichen zwei Drittel der Gurke mit einem Sparschäler zu langen Streifen schälen, gleich lang portionieren und mit etwas von der Ponzu-Vinaigrette beträufeln. Den lauwarmen Kamut ebenfalls mit Ponzu-Vinaigrette marinieren. Beides für kurze Zeit ziehen lassen.

Anrichten:



Die Scheibe Tofu in die Mitte des Tellers platzieren, das Lachstatar darauf verteilen und den marinierten Kamut wiederum auf dem Tatar platzieren. Die marinierten Gurkenscheiben zu Schlaufen aufrollen und auf dem Kamut anrichten. Zum Schluss mit etwas Gartenkresse ausgarnieren.