

Dukkah-Tofu

200 g fester Tofu
1 EL Zitronensaft
2 TL Dukkah
Salz | Pfeffer aus der Mühle
40 g Weizenmehl (Type 405)
1 Ei (oder entsprechende Menge
veganer Eiersatz)
50 g Panko (asiat. Paniermehl)
Öl zum Frittieren

Suppe

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1 TL Dukkah
200 g getrocknete rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone
1 EL Cashewmus
Salz | Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

1 Stiel Petersilie
1 Stiel Dill
1-2 EL Olivenöl
½ TL Schwarzkümmelsamen

Dukkah

Ein genialer Klassiker der ägyptischen Küche, aber inzwischen im ganzen nahen Osten beliebt. Das Besondere: Zur Gewürzmischung – etwa aus Koriandersamen, Kreuzkümmel, Nelken und Fenchel – kommen häufig noch gemahlene Nüsse oder Kerne hinzu. Diese sorgen für eine besonders warme und milde Note.

Für den Dukkah-Tofu den Tofu in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden und trocken tupfen. Zuerst mit dem Zitronensaft vermengen, bis die Würfel rundum benetzt sind, dann mit dem Dukkah mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Panieren das Mehl auf einem Teller bereitstellen. Auf einem zweiten Teller das Ei mit etwas Salz verquirlen oder den veganen Eiersatz bereitstellen. Das Panko auf einen dritten Teller häufen.

Für die Suppe die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig dünsten. Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren. Dukkah dazugeben und kurz mitdünsten. Die Linsen hinzufügen und alles gut verrühren. Mit der Brühe aufgießen, alles langsam aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und halbieren. Von einer Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen (die zweite Hälfte wird später zum Servieren verwendet). Die Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und das Cashewmus in die Suppe rühren. Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt warm halten.

Für den Dukkah-Tofu in einem Topf 5 cm hoch Öl erhitzen. Zum Panieren die Tofuwürfel im Mehl wenden, dann durch das Ei oder den veganen Eiersatz ziehen und zuletzt im Panko wenden, bis sie komplett überzogen sind. Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Öl heiß genug ist. Steigen daran beim Hineinhalten sofort Bläschen auf, ist die richtige Temperatur erreicht.

Die Tofuwürfel portionsweise bei nicht zu starker Hitze etwa 5 Minuten rundherum goldbraun frittieren. Fertige Würfel mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Fertigstellen die Petersilie und den Dill waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die übrige Zitronenhälfte in Schnitze schneiden.

Zum Servieren die Suppe mit dem Stabmixer noch einmal aufmixen und auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und den Dukkah-Tofu darauf anrichten. Mit Petersilie, Dill und Schwarzkümmel bestreuen. Die Zitronenschnitze dazureichen, damit jeder nach Belieben nachwürzen kann.