



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



VARIATION VON ROTER BETE UND KÜRBIS | COUSCOUS | SONNENBLUMENKERNBRATLING

Andrea Moosburger

Novotel Nürnberg

2 Portionen | 1 Stunde 20 Minuten

ZUBEREITUNG

Couscous würzen mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout. Den Rote Bete Saft erhitzen, mit 16 g Orangensaft unter den Couscous rühren und ca. 15 Min. quellen lassen.

Den Hokaidokürbis waschen, halbieren, entkernen, mit einem Sparschäler 6–8 dünne Streifen von der Schnittfläche abschneiden. 10 schöne kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden. Mit einem feinen Gemüsehobel ca. 60 g in feine Streifen hobeln für den Salat. Dann ca. 350 g in grobe Würfel schneiden und diese mit etwa 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat würzen und weich kochen, die Abschnitte mit verwenden.

Die Rote Bete waschen und schälen. 10 schöne kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden. Mit einem Gemüsehobel sehr feine Scheiben schneiden. Mit einem feinen Gemüsehobel ca. 60 g in feine Streifen hobeln. Die feinen Streifen von Kürbis und Rote Bete separat zu einem Salat verarbeiten. Hierfür die Gemüsestreifen etwas mit Salz aktivieren und dann mit Essig, Salz, Pfeffer, Öl würzen.

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten, in einem Mixer grob zerkleinern und mit 100 g gekochtem Kürbis, der Maisstärke, gehackter Petersilie, 10 g Öl, Salz, Pfeffer gut vermengen und in eine mit Folie ausgelegte flache Form/Blech drücken, so dass ein flacher Ziegel entsteht ca. 1 cm dick. Diesen kalt stellen und später in etwas Öl goldbraun anbraten.

Den Restlichen Kürbis mit dem Mixer zu Püree verarbeiten, die Margarine unterrühren und würzen.

Für die Chips die rohen Scheiben Roter Bete und Kürbis frittieren und danach gleich mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kürbis und Rote Bete Würfel in etwas Öl anbraten und würzen. Den Chicorée waschen, halbieren, 4 Blätter aufheben zum anrichten, in einem kleinen Topf den Zucker karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen, würzen, im Topf dünsten. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden und in den Hanfjoghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Essig würzen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Das Gemüse kann jederzeit durch anderes Saisongemüse ersetzt werden z.B. durch Kartoffeln, Karotten etc.

ZUTATEN

500 g Hokaidokürbis
100 ml Gemüsebrühe
30 g Margarine
Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat)

80 g Kichererbsen-Linsen Couscous
100 g Rote Bete Saft
16 g Orangensaft
Salz, Pfeffer, Ras el Hanout

160 g Rote Bete roh (1 Stück)
10 g Orangensaft
20 g Weißweinessig
100 g Sonnenblumenkerne
7 g Maisstärke
10 g Rapsöl
2 g Petersilie gehackt
Salz, Pfeffer, Chili

1 Stk. Chicorée
50 g Zucker
100 ml Orangensaft
Fenchel, Thymian, Salz, Pfeffer

40 g Haferjoghurt
1 Zweig Minze
Salz, Pfeffer, Essig, Öl

