



KOCHCUP
Dein nachhaltiges Rezept zur EM



PETERSILIENSPÄTZLE & ERBSEN LAUCH & HASELNUSS KRÄUTER & QUITTE

Simone Letsche
Leonardo Royal Hotel in Nürnberg

2 Portionen | 120 Minuten

ZUBEREITUNG

Petersilienspätzle

Petersilie waschen, mit Wasser pürieren und mit einem Passiertuch die Flüssigkeit abpassieren. Dinkelvollkornmehl, Hartweizengrieß, Steinsalz und Kala Namak vermengen. Olivenöl, Pflanzenmilch und Petersilienmatte hinzugeben und kräftig schlagen, bis ein zäher Teig entsteht. Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Den Teig durch einen Spätzleobel geben. Die Spätzle, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken, anschließend beiseite stellen und abdecken.

Erbsenpüree

Erbsen in einem Topf mit Olivenöl erwärmen, dann mit veganer Sahnealternative ablöschen. Muskat, Steinsalz, Pfeffer und Zucker hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, anschließend pürieren, abschmecken und zudecken.

Lauch im Walnussmantel :

Eine Hand voll Walnüsse grob hacken und mit Zucker in der Pfanne karamellisieren. Die karamellisierten Walnüsse anschließend auf einem Backpapier ausbreiten und auskühlen lassen. Die restlichen Walnüsse zu Mehl mixen und in einer Pfanne anrösten, danach in einen flachen Teller umfüllen und salzen. Lauchstangen waschen, putzen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Zwei zerdrückte Knoblauchzehen und zwei Zweige Thymian hinzugeben. Stangen 15 Minuten mit geschlossenem Deckel leicht anrösten. Den Lauch mit Apfelsaft ablöschen, salzen, pfeffern und die Flüssigkeit langsam reduzieren lassen, bis der Lauch gar ist. Nun den Lauch herausnehmen und im Haselnussmehl wälzen.

Harissa-Mayonnaise

Sojamilch mit Senf, Steinsalz und Harissa glatt mixen, anschließend tropfenweise Rapsöl mit dem Stabmixer untermischen, bis die typische Konsistenz von Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Apfel-Quittenbalsam abschmecken und in eine Spritzflasche umfüllen.

Kräutersalat an Apfel-Quitten-Vinaigrette

Aus Apfel-Quittenbalsam, Leindotteröl, Salz, Pfeffer, Zucker und Za'atar eine Vinaigrette anrühren. Kräuter waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Margarine Rosé

Roséwein mit Aromaten auf ein Drittel einreduzieren lassen. Anschließend die Aromaten abpassieren, Margarine einrühren und mit Kartoffelmehl abbinden. Die Sauce abschmecken und warm halten.

Fertigstellung der einzelnen Komponenten auf dem Teller

Lauch im Haselnussmantel im Ofen erwärmen. Währenddessen Spätzle in warmen Erbsenpüree schwenken und auf dem Teller in einem Portioniering anrichten. Lauch auf dem Teller drapieren und mit karamellisierten Haselnüssen, Harissamayonnaise, Kräutern und Harissapulver ausdekorieren. Kräutersalat mit Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf den Spätzle platzieren. Die Sauce separat reichen oder auf den Teller geben.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Frühling: Lauch und saisonale Kräuter
Sommer: Aubergine, Spinat und Mangold
Herbst: Kürbis, Chicorée und Radicchio
Winter: Grünkohl, Feldsalat und Rucola



ZUTATEN

Petersilienspätzle

200g Dinkelvollkornmehl (aus der Minderleinsmühle um die Ecke)
40g Hartweizengrieß
5g Steinsalz
2g Kala Namak
1 El Olivenöl (von unserem Patenbaum)
200ml veganer Pflanzendrink
1 Bund Petersilie (von KräuterGut aus dem Frankenland)
10g Salz für Kochwasser

Erbsenpüree

200g tiefgekühlte Erbsen
1 El Olivenöl (von unserem Patenbaum)
50ml vegane Sahnealternative
1 Prise Muskat
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker

Lauch im Walnussmantel:

2 Stangen Lauch (aus dem Frankenland)
2 El Olivenöl (von unserem Patenbaum)
1 Knoblauchzehe (aus dem Frankenland)
2 Zweige Thymian (von KräuterGut aus dem Frankenland)
100ml Apfelsaft (aus dem Frankenland)
100g Walnüsse (von der Nachbarin)
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 El Zucker

Harissa-Mayonnaise:

50ml Sojadrink, zimmerwarm
5g Senf mittelscharf (aus Bayern)
2g Steinsalz
110g Rapsöl
5ml Apfel-Quittenbalsam (von der Ölmühle Solling)
2g Harissa (von Herbaria aus Bayern)

Kräutersalat an Apfel-Quittenvinaigrette:

1 El Apfel-Quittenbalsam (von der Ölmühle Solling)
2 El Leindotteröl (von der Ölmühle Solling)
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Prise Za'atar (von Herbaria aus Bayern)
1 Bund Kräuter nach Wahl (von KräuterGut aus dem Frankenland)

Margarine Rosé:

200ml veganer Roséwein
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
3 zerquetschte Pfefferkörner
1 Prise Steinsalz
1 Prise Zucker
1 Tl Kartoffelmehl
1 El vegane Margarine