



KOCHCUP
Dein nachhaltiges Rezept zur EM



VON DEN ÄCKERN DER WESTPFALZ DINKELRISOTTO | WURZELGEMÜSE | TEMPURA

Janis Keßler

Romantik Hotel Landschloss Fasanerie

2 Portionen | 40 Minuten (+ 1 Stunde 30 Minuten Kochzeit)

ZUBEREITUNG

Gemüsejus

- Zunächst Gemüse waschen und in etwa 1cm große Stücke schneiden
- Geschnittene Zwiebeln in Pflanzenöl glasig anschwitzen.
- Gemüsewürfel (außer Champignons) hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Nelke, frischem Rosmarin & Thymian, Lorbeer, Piment würzen
- Champignons und Tomatenmark hinzugeben und alles anschwitzen.
- danach: Senf hinzufügen und mit Dornfelder (oder anderem trockenen Rotwein) ablöschen und einreduzieren lassen
- mit Wasser auffüllen und für ca. 1 Stunde kochen lassen
- Sauce abpassieren und weiter einreduzieren lassen, abschmecken
- die Gemüsejus mit dem Stabmixer aufmixen

Wurzeltempura Gemüse

- Gemüse waschen, schälen, längs halbieren und in 2–3 cm große Stücke schneiden
- in gesalzenem heißem Wasser blanchieren: Karotte (3–4 min), Sellerie (1–2 min), Petersilienwurzel und Pastinaken (2 min)
- in eiskaltem Wasser abschrecken & Gemüse danach trocken tupfen
- die erhaltene Brühe („Gemüsebrühe“) zum Kochen des Risottos verwenden

Tempura Panade

- Weizenmehl, Maismehl, Salz, Pfeffer, Curry und Paprika vermengen
- Kaltes Wasser einrühren bis es eine dickflüssige, klebrige Konsistenz hat
- Das blanchierte Gemüse in die Tempura Flüssigkeit tauchen und in Pflanzenöl bei 160°C – 180°C goldbraun und knusprig frittieren

Dinkel- Zitronen Risotto mit Pinienkernen

- Erbsen kochen
- Zwiebeln schälen und in Brunoise (1–2 mm Würfel) schneiden
- Zesten von der gewaschenen Zitrone reißen und den Saft ausdrücken. Zesten kurz Blanchieren
- Petersilie abwaschen, Blätter zupfen und klein hacken
- Pinienkerne in der Pfanne rösten (ohne Öl)
- Dinkel Risotto für ca. 20 Minuten in Gemüsebrühe kochen bis es weich ist
- Zwiebelbrunoise in Pflanzenöl glasig anschwitzen
- Risotto hinzugeben und kurz mit anschwitzen; mit Weißwein ablöschen, Würzen
- Gekochte Erbsen und Zitronensaft dazugeben, vermengen,
- danach vegane Sahne und Hefeflocken einrühren (cremige Konsistenz)
- Leindotteröl, Pinienkerne & Petersilie hinzufügen

SAISONALE ANPASSUNGEN

Dieses Rezept ist geeignet für den Herbst. Im Frühjahr kann man Rote Beete, Blumenkohl, Karotten oder Topinambur verwenden.

ZUTATEN

Für die Gemüsejus

jeweils 30 g Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, Champignons
50 g Lauch
80 g Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
80 ml Dornfelder
10 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Nelke
Piment, Lorbeerblatt
frischer Thymian & Rosmarin

Für das Wurzeltempura

jeweils 50 g Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake
jeweils 40 g Maismehl und Weizenmehl
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika
Pflanzenöl zum Frittieren
Wasser

Für das Dinkel Risotto

60 g Zwiebeln
30 g Erbsen aus der Region
180 g Dinkel Risotto
30 g Pinienkerne
1–2 EL Hefeflocken
2 EL Leindotteröl
100 ml vegane Sahne (z.B. Flora Plant)
60 ml Weißwein
1 Zitrone
10 ml Pflanzenöl
2 Stängel krause Petersilie
Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe = Fond aus blanchiertem Gemüse

