



KOCHCUP
Dein nachhaltiges Rezept zur EM



BUCHWEIZENFALAFEL MIT MISO-ROSENKOHL, ROTE-BETE-HUMUS UND GRÜNKOHL-SALAT

Jens Kleinfelder

Restaurant Wolfs Junge in Hamburg

2 Portionen | 1 Stunde 15 Minuten | Sieb, Passiertuch, Küchenmaschine (Mixer, Pürierstab)

ZUBEREITUNG

Für das Rote-Bete-Humus die über Nacht eingeweichten Kichererbsen in gesalzenem, kaltem Wasser für ca. 50 Minuten kochen. Rote-Betewürfel (Schale aufheben) für die letzten 20 Minuten mit den Kichererbsen garkochen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Kichererbsen und Rote Bete abseihen, Sud auffangen. Mit allen Zutaten zu einem feinen Püree mixen (evtl. Kochsud hinzugeben). Mit etwas Kochsud warm rühren. Die Rote-Betesohle mit etwas Öl vermengen, leicht salzen und bei 180 °C Umluft für ca. 20 Minuten knusprig backen.

Für die Sojacreme 500 ml Sojadrink aufkochen, vom Herd ziehen, 25 g Weißweinessig einrühren, 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Durch ein Sieb mit Passiertuch passieren, Sojamolke auffangen. Sojadrinkbruch mit 10 g Öl, 20 g Sojamolke und 1 g Salz mixen.

Für die Buchweizenfalafel Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Currypulver und Buchweizen mit anrösten. Mit Sojamolke/Wasser auffüllen, salzen und abgedeckt für ca. 25 Minuten weichkochen. Am Ende Deckel entfernen, damit die Flüssigkeit verdampft. Abgekühlter Buchweizen in einer Schüssel mit Stärke vermengen, salzen, pfeffern und geriebenen Knoblauch hinzugeben. Zu Kugeln à 30 g formen und bei 170 °C für ca. 3 Minuten frittieren.

Für den Miso-Rosenkohl den Strunk kreuzweise einschneiden. Rosenkohl 5 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, in kaltes Wasser geben und halbieren. Zwiebelwürfel in Öl anbraten, Knoblauch hinzufügen und Paprikapulver kurz anrösten. Miso, Zuckerrübensirup, Sojasauce und Kochsud hinzugeben. Kochen lassen bis es andickt, vom Herd nehmen und Rosenkohl darin ziehen lassen. Zum Fertigstellen unter Erhitzen Rosenkohl im Miso schwenken.

Für den Grünkohlsalat Blätter vom Stiel trennen, Stiele fein schneiden. Essig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen, Stiele darin 1 Minute kochen, vom Herd nehmen, abgedeckt ziehen lassen. Blätter für 30–40 Sekunden blanchieren, in Streifen schneiden. Essigsud, Zuckerrübensirup und Öl vermengen, die Blätter und Stiele darin marinieren.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Sommer- und Herbstvariante

Buchweizenfalafel um 15 g fein geschnittene Petersilie ergänzen.

Meerrettich durch Rettich oder Radieschen ersetzen (Menge anpassen).

Rosenkohl durch Blumenkohl oder Brokkoli ersetzen.

Grünkohl durch frische Rote-Beteblätter und -stiele ersetzen.



ZUTATEN

Rote-Bete-Humus

200 g Kichererbsen, eingeweicht
100 g Rote Bete, gewürfelt
17 g Sonnenblumenkerne, geröstet
23 g Sonnenblumenöl
7 g Apfelessig
4 g Meerrettich, gerieben
2 g Rauchsatz
Salz & Öl für die Rote-Betesohlen

Buchweizenfalafel

30 g Zwiebel, fein gewürfelt
20 ml Bratöl zum Anbraten
2 g Currypulver
150 g Buchweizen
350 ml Sojamolke (s. Zubereitung)
5 g Salz
2 g Speisestärke
3 g Knoblauch, gerieben
Pfeffer
700 ml Bratöl zum Frittieren

Miso-Rosenkohl

200 g Rosenkohl, gewaschen
20 ml Rapsöl zum Anbraten
15 g Zwiebel, fein gewürfelt
2 g Knoblauch, gerieben
1 g Paprikapulver, edelsüß
12 g Miso, dunkel
14 g Zuckerrübensirup
22 g Sojasauce, dunkel
40 g Rote Bete-Kochsud

Grünkohlsalat

65 g Grünkohl, gewaschen
20 g Apfelessig
20 g Wasser
10 g Zucker
1 g Salz
5 g Zuckerrübensirup
15 g Rapsöl