



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



PIROGGI MIT KRAFT DER NATUR

Kasia Winkel & Intissar Benbba

Frank Rosin in Dorsten | Zum Hexenhäuschen in Gelsenkirchen

2 Portionen | ca. 2 Stunden

ZUBEREITUNG

Füllung

Pilze abspülen, mit kaltem Wasser übergießen, über Nacht stehen lassen, und am nächsten Tag im Einweichwasser kochen. Kochwasser aufbewahren. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Pilze klein hacken und mit der Hälfte der Zwiebel in veganer Butter anbraten. Sauerkraut auspressen und zugeben. Pilzwasser, Lorbeerblätter, Piment, Pfefferkörner und Wacholderbeeren in einen Gewürzbeutel geben, alles ca. 45 min köcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken. Vegane Butter mit den restlichen Zwiebelwürfeln in warme Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 min anbraten, zur Seite stellen. Walnüsse hacken und 2/3 ins Sauerkraut geben, zum Schluss die Füllung kaltstellen. 1/3 der Walnüsse mit Butter in der Pfanne anschwanken, zur Seite stellen.

Nudelteig

Brennnessel für ca. 10 min in warmes Wasser legen, dann mit wenig Wasser pürieren. Mehl, Salz, Öl, Brennnesselpüree und Wasser hinzufügen in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig kneten, Teig in Folie wickeln, für 30 min im Kühlschrank ruhen lassen. Teig auf einem bemehlten Tisch dünn ausrollen, Kreise ausstechen (6 – 8cm Ø), ca. einen Teelöffel Sauerkraut in die Mitte des Teiges geben und zu einem Halbmond formen und fest verschließen. Piroggen auf eine Platte legen, bis zum Kochen mit einem Tuch abdecken.

Piroggi

Piroggen in 3 – 4 Liter Salzwasser ca. 2 – 3 min kochen, eine Hälfte nur kurz rein und im Rote Bete Saft fertig garen. Die Piroggen, die im Salzwasser gegart werden, nach dem Garen kurz in einer Pfanne mit veganer Butter und Semmelbrösel anbraten und mit einer Prise Salz abschmecken.

Rote Bete Cappuccino

Rote Bete Saft mit 3 Steinpilzen auf 2/3 einkochen lassen, mit Sellarisalz und Vanillezucker abschmecken, zum Schluss Sternanis hinzufügen und für ein paar Minuten mitkochen lassen. Hafermilch auf ca. 40°C erwärmen aufschäumen (Schneebeesen oder Mixstab). Nach dem Garen der Piroggen den Rote Beete Saft abschmecken, in eine Espressotasse geben und mit aufgeschäumter Milch vollenden.

Crunch von Teig und frittierte Brennnessel Blätter

Reste vom Teig rollen, in kleine Ecken schneiden, und bei 170°C frittieren. Brennnessel Blätter abtrocknen, und in Öl frittieren, anschließend mit Salz würzen. Abschließend die Piroggi mit den frittierten Teigresten und Brennnesselblättern und den Walnüssen garnieren.

ZUTATEN

Für die Füllung

300 g Sauerkraut
30 g Pilze, getrocknet
180 g Zwiebeln, Bio
50 g vegane Butter, Bio
30 g Walnüsse, Bio
5 Stk. Pfefferkörner
3 kleine Lorbeerblätter
4 Stk. Piment
etwas Wasser
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Für den Nudelteig

100 g Dinkelmehl, Bio
40 g Dinkelmehl, Bio zum Ausrollen
40 g Hafermehl, Bio
60 g Sojamehl, Bio
120 ml Wasser
15 ml Leinöl, Bio
50 g Brennnesseln

Für den Rote Bete-Cappuccino

500 ml Rote Bete-Saft, Bio
3 Stk. Steinpilze
1 g Vanillezucker
1 g Sellarisalz
1 Stk. Sternanis
50 ml Hafermilch, Bio

Für das Topping

Teigreste
10 Stk. Brennnesselblätter
100 ml Leinöl

Zum Garnieren

10 g geröstete Walnüsse
Erbsensprossen

