



KOCHCUP
Dein nachhaltiges Rezept zur EM



AUS DER ERDE ZUM TELLER: SALATSTULLE MÖHREN GNOCCHETTI LINSENPÜREE

Lucie Fischer Chapalain
Theaterklausur n Potsdam

Rezept für zwei Personen

ZUBEREITUNG

1. Das Brot: Stellen Sie einen Vorteig her. Dafür vermischen Sie die Hefe mit 60 g lauwarmes Wasser, dazu einen Teelöffel Honig und ein Drittel des Mehls (50g). Bedeckt 20 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Vorteig gegangen ist, geben Sie den Rest Mehl, 60 g lauwarmes Wasser und 3 g Salz hinzu und kneten den Teig leicht durch. Rösten Sie die Nüsse (heben Sie zwei bis drei Haselnüsse für das Anrichten auf), geben Sie sie zum Teig, falten und formen Sie das Brot und legen Sie es auf Backpapier in einem Tontopf mit Deckel. Mit wenig Mehl bestreuen und bei 250°C im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 15 Minuten backen. Das Brot auf einem Gitter abkühlen lassen. Schöne Scheiben schneiden.
2. Buchweizen Pop: Buchweizen in gesalzenem Wasser kochen, trocknen lassen, in heißem Öl frittieren.
3. Das Erbsenschoten Öl: 70 g Rapsöl auf 60°C erhitzen, auf 60 g Erbsenschoten gießen und mit dem Pürierstab fein mixen. Nach ca. einer Minute das Öl durch ein Sieb und ein Passiertuch geben. Die Flüssigkeit in einen Spritzbeutel geben und hängen lassen, damit sich Öl und Wasser trennen. Später den Spritzbeutel aufschneiden und das Wasser zur Salat-Emulsion geben. Das Öl in eine Spritzflasche gießen.
4. Zitronenthymianschaum: Die Hafermilch mit Zitronenthymian aufkochen und ziehen lassen. Mit Olivenöl und Salz abschmecken und mithilfe eines Pürierstabs kräftig aufschäumen.
5. Der Apfelhonig: Dafür werden Sie 1L Apfelsaft reduzieren, bis Sie eine honigartige Konsistenz erreicht haben. Fertig ist ihr veganer Honig!
6. Die Gnocchetti: Semola mit 60 g kochendem Möhrensaft und eine Prise Salz vorsichtig verkneten (nicht verbrennen, Holzlöffel benutzen!), bis der Teig abgekühlt, weich und leicht elastisch ist. Im Kühlschrank für 20 Minuten ruhen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und auf dem Gnocchibrett formen, indem Sie die Kugel mit dem Daumen auf dem Brett andrücken und runterrollen. In kochendes und gesalzenes Wasser ca. 2 Minuten lang kochen. Die Gnocchetti werden anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl, reduziertem Möhrensaft und Chili angeschwenkt.
7. Die geschmorte Honigmöhre: Möhren waschen und abbürsten. (Da ist es wichtig, junge Möhren zu nehmen, um nichts zurecht schälen zu müssen. Sonst ist es auch möglich, eine große Möhre zu nehmen und längs in mehrere Teile zu schneiden.) Ein Zentimeter des Möhrengrüns an der Möhre lassen, den Rest wegschneiden und zur Seite stellen. Die Möhren in einer Pfanne mit Olivenöl, Salz und frisch gewürfelm Chili und Schalotte braten. Jetzt nur noch einen Teelöffel Honig auf jede Möhre fließen lassen und bedeckt bei geringer Temperatur garen, bis diese weich, aber noch bissfest ist. Je nach Größe der Möhre variiert die Zeit im Ofen, schauen Sie nach 10 Minuten nach und drücken Sie die Möhre an zum Gartest. → in der Pfanne
8. Das Möhren-Linsen-Püree: Eine kleine Möhre und eine Handvoll rote Linsen in Möhrensaft mit einer Prise Salz weich kochen. Alles mit einem Schuss Olivenöl und einer spitze Apfelhonig pürieren.

ZUTATEN

2 kleine Römersalate
1 Handvoll Wildkräuter
2 kleine Radieschen
2 junge Möhren
100g Möhren (Püree)
100 g frische Erbsenschoten
1 Zitrone
1 kleine Schalotte
Zitronenthymian
300 g Möhrensaft
1 frische Chilischote
1 handvoll Salicornia
Keimlinge
3 g frische Hefe
150 g Mehl
100 g Apfelhonig
20 g Sonnenblumenkerne
20 g Walnüsse
20 g Haselnüsse
10 g Buchweizen
20 g Hefeflocken
70 g Semola
80 g Linsen
Olivenöl
Rapsöl
Salz/Rosmarin/Thymian/ Salbei



AUS DER ERDE ZUM TELLER: SALATSTULLE MÖHREN GNOCCHETTI LINSENPÜREE

Lucie Fischer Chapalain

ZUBEREITUNG FORTSETZUNG

9. Die Römersalat-Emulsion: Waschen Sie gründlich einen kleinen Römersalat. Schneiden Sie es in groben Stücken und mit Hilfe eines Mixers oder Pürierstabs mixen/ pürieren Sie den Salat mit einer kleinen Handvoll Salicornia. Nun beim Mixen langsam Rapsöl hinzufügen, bis es emulgiert. Nach Belieben nachsalzen und mit Zitronensaft nachsäuern.
10. Der gegrillte Römersalat: Waschen Sie gründlich ihren Salat ab. Schneiden Sie ihn längs in zwei Hälften durch. Heizen Sie eine Pfanne stark auf, am besten eignet sich eine Grillpfanne. Die Pfanne ist heiß genug, wenn Sie Wasser drauf tröpfeln und das Wasser wie Perlen auf der Pfannenoberfläche rollt. Ein paar Tropfen Rapsöl reichen, um den Salat zu braten. Nun salzen Sie die Schnittfläche des Salats und drücken sie auf die heiße Pfanne. Wenn der Salat gut angeröstet ist, mit einem Esslöffel Weisswein ablöschen, den Salat herausnehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen.
11. Das Anrichten: Suchen Sie sich einen schönen Teller aus Keramik, Porzellan oder sogar Holz aus. Hobeln Sie vor dem Anrichten die Radieschen, waschen und trocknen Sie die Wildkräuter, und bereiten alles in Töpfen, Pfannen oder anderen Gefäßen vor. Auf dem gegrillten Salat wird die Emulsion gespritzt, dann "pflanzen" Sie die Wildkräuter ein, legen einige Radieschenscheiben dazwischen sowie Buchweizen Pop und Blüten. Die Gnocchetti werden kurz heiß gezogen und die quer geschnittenen Erbsenschoten mit der Honigmöhre angeschwenkt. Das Püree auf den Teller streichen, Gnocchetti sowie Erbsen drauf legen, die Möhre balancieren, ein bisschen Schaum und gehobelte Haselnuss, und mit grünem Öl beträufeln. Seitlich kommt die Scheibe Brot mit Salat Emulsion bestrichen. Den bepflanzt Salat auf die Stulle legen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Dieser Gang ist im Mai/Juni entstanden. Natürlich ist es immer möglich, je nach Saison die Produkte mit anderen auszutauschen, wenn sie nirgendwo vorhanden sind.

