



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



RUNDES UND GESUNDES AUS DER ERDE

Mario Lutz

Merkles Restaurant

2 Portionen | ca. 2 Stunden

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln für 10–15 min kochen, danach in einem Eiswasser abschrecken und auskühlen lassen. 15 min vor dem Anrichten, die Kartoffeln auf einer Röstireibe reiben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Danach die Röstis in einer heißen Pfanne, mit etwas Öl goldbraun anbraten.

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und danach in einer Gewürzmühle mahlen.

Die komplette Rote Beete auf das Salz setzen und bei 170 Grad Umluft für ca. 50 min garen. Danach die gegarte Rote Beete in 2mm dünne Scheiben hobeln und mit einem Ring (Durchmesser 2,5 cm) ausstechen. Die ausgestochenen Ringe überlappend in einer Linie legen und vorsichtig aufrollen.

Die Rote Beete, weiße Zwiebel und den Ingwer in feine Würfel schneiden und mit dem gehackten Knoblauch und den Gewürzen in etwas Öl anschwitzen. Nach ca. 5 min mit dem Apfelsaft, Apfelessig und Rote Beete Saft ablöschen und alles einreduzieren lassen. Am Ende die kleinen Apfel Würfel in das Chutney geben und mit Honig, Salz und der Gewürzmischung abschmecken.

Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Solange kochen lassen bis das Wasser verdunstet ist und der Zucker die Nüsse ummantelt. Dann den Topf solange auf der Herdplatte lassen bis der Zucker anfängt zu karamellisieren.

Alle Zutaten zu einer Creme mixen, mit dem Saft und Abrieb von der Zitrone, und der Gewürzmischung abschmecken.

Die Topinambur gründlich waschen und schälen. Als nächstes die Topinambur in kleine Ecken schneiden und in leicht gesalzenem Wasser für ca. 3–4 min kochen. Als nächste die Topinamburschalen in Pflanzenöl bei 160 Grad goldbraun frittieren. Kurz vor dem Servieren die Topinamburecken, kurz scharf anbraten.

Die Flüssigkeiten in einen Topf geben und solange reduzieren lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist.

ZUTATEN

Röstis

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz
Muskatnuss
Pflanzenöl

Gewürzmischung

2 g Koriandersaat
2 g Fenchelsaat
2 g Pfeffer
6 g Kreuzkümmel

Rote Beete Rose

250 g Rote Beete
25 g Salz

Rote Beete Chutney

80 g rohe Rote Beete
60 g weiße Zwiebel
25 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
100 g Apfelsaft
75 g Apfelessig
80 g Rote Beete Saft
15 g Honig
25 g Topaz Apfel
Gewürzmischung

karamellierte Walnüsse

15 g Wasser
10 g Zucker
30 g Walnüsse

Rote Beete

Weißer Bohnen Creme
Abschnitte von der Rote Beete Rose
10 g Olivenöl
10 g Rote Beete Saft
60 g weiße Bohnen
Saft und Abrieb einer halben Zitrone
Gewürzmischung
Salz

Topinambur

80 g Topinambur
250 ml Pflanzenöl

Reduktion

150 g Rote Beete Saft
50 g Apfelsaft

