



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



SÜSSKARTOFFEL | LINSEN | HAFER | PASTINAKE | ROTE BETE | RETTICH | SELLERIE

Tolga Ilkmen

Genuss & Harmonie

2 Portionen | 4 Stunden | Küchenmaschine, Mixer, Vierkantreibe, Teigausroller, Mandoline

ZUBEREITUNG

Als Erstes Gemüse waschen. Aus dem Suppengemüse und kaltem Wasser eine Brühe ansetzen. Rote Bete, halbieren, in Backpapier mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Olivenöl bei 170°C für 30 min und dann für 90 min bei 150°C weich garen.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, raspeln und mit etwas Salz in einer Schüssel, abgedeckt ziehen lassen. Geschälten Rettich dünn schneiden und mit Wasser, Zucker, Apfelessig und Kurkuma, kurz aufkochen und ziehen lassen.

Aus Mehl, Salz, 50 g veganes Ei und lauwarmem Wasser einen Salzteig herstellen. Zu einer Kugel formen, abgedeckt kühlen.

Pastinaken schälen (die Schalen aufheben), in achtel Stücke schneiden und in eine Kockotte mit Brühe, Olivenöl, Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker füllen. Den Salzteig ausrollen, die Pastinaken damit abdecken und bei 250°C für 6 Minuten im Ofen garen und dann mit dem Salzteigdeckel ziehen lassen.

Die Vollkorn-Haferflocken im Mixer mahlen anschließend mit Brühe und Hafer-Mehl eine Roux für die Bindung der Bratlinge, in einem kleinen Topf oder Sauteuse herstellen. Linsen in Salzwasser kochen bis sie gar sind (etwa 10 Minuten) und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Währenddessen aus dem Süßkartoffeln das restliche Wasser herauspressen, die Roux, etwas Vollkorn-Haferflocken und die Linsen hinzuzufügen und die Masse mit Sumak, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sobald die Rote Bete weich gegart ist, pürieren und abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sumak, Olivenöl und Balsamico. Limetten-Raita aus Soja Joghurt, Limettenabrieb/saft herstellen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, abgedeckt kühlen.

Die Vinaigrette aus Bärlauch, Olivenöl, Balsamico Essig, Traubenkernöl und Gewürzen herstellen.

Garnitur: Frankfurter Kräuter, sowie Sellerie in Julienne schneiden und zusammen mit den Pastinakenschalen, blanchieren und frittieren.

Zuletzt aus der Kartoffelmasse 6 gleich große Bratlinge formen, auf jeder Seite anbraten und anschließend im Ofen bei 180°C für etwa 6 min garen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Herbst: Bohnen können durch Kürbis ausgetauscht werden.
Winter: Pastinaken können durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.
Frühling: Möhren können durch Spargel ersetzt werden. |
Sommer: Anstatt Tomaten oder Brokkoli ersatzweise Fenchel.
Die Vignette oder die Raita kann man nach Herzenslust verändern.

ZUTATEN

Brühe

250 g Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
1 Liter kaltes Wasser

Bratlinge

450 g Süßkartoffeln
100 ml Gemüsebrühe
35 ml Olivenöl
55 g Vollkorn-Haferflocken
50 g Schwarze Beluga Linsen
Salz/Pfeffer/Muskat/Sumak

Salzteig

100 g Weizenmehl
100 g Salz
50 g Plant Based Egg
ca. 35 ml lauwarmes Wasser

Pastinaken

den Salzteig
250 g Pastinaken
8 ml Olivenöl
2 g Salz
Zucker/Pfeffer
68 ml Gemüsebrühe
ein Zweig Thymian

Gepickelter Rettich

50 g Rettich
30 ml Wasser
3 g Zucker
30 ml Apfelessig
Kurkuma

Rote Bete Püree

250 g Rote Bete
Salz/Pfeffer/Zucker/Sumak
5 ml Olivenöl
2 ml alten Balsamico

Limetten Raita

200 g Sojajoghurt
2 unbehandelte Limetten
Salz/Pfeffer/Zucker

Bärlauch-Vinaigrette

30 g Bärlauch
20 ml Balsamico Essig
20 ml Olivenöl
20 ml Traubenkernöl
Salz/Zucker

Garnituren

Sellerie/Pastinaken-Schale frittiert
eine Prise Salz
Frankfurter Kräuter

