



VON DEN ÄCKERN DER WESTPFALZ DINKELRISOTTO | WURZELGEMÜSE | TEMPURA

Janis Keßler

Romantik Hotel Landschloss Fasanerie

2 Portionen | 40 Minuten (+ 1 Stunde 30 Minuten Kochzeit) | Stabmixer

ZUBEREITUNG

Gemüsejus*

Zunächst Gemüse waschen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Danach geschnittene Zwiebeln in Pflanzenöl glasig anschwitzen. Gemüswürfel (außer Champignons) hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Nelke, frischem Rosmarin & Thymian, Lorbeerblatt und Piment würzen. Anschließend Champignons und Tomatenmark hinzugeben und alles anschwitzen. Danach: Senf hinzufügen und mit Dornfelder (oder anderem trockenen Rotwein) ablöschen und kurz reduzieren lassen. Mit 500 ml Wasser auffüllen und für ca. eine Stunde kochen. Die Sauce abpassieren und weiter einreduzieren und abschmecken. Zuletzt die Gemüsejus mit dem Stabmixer aufmixen.

Wurzeltempura Gemüse

Gemüse waschen, schälen, längs halbieren und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Danach folgendes in gesalzenem heißem Wasser blanchieren: Karotte (3–4 Minuten), Sellerie (1–2 Minuten), Petersilienwurzel und Pastinaken (2 Minuten). Gemüse in eiskaltem Wasser abschrecken und danach trocken tupfen. Die erhaltene Brühe („Gemüsebrühe“) zum Kochen des Risottos verwenden

Tempura-Panade

Weizenmehl, Maismehl, Salz, Pfeffer, Curry und Paprika vermengen. Dann kaltes Wasser einrühren bis es eine dickflüssige, klebrige Konsistenz hat. Das blanchierte Gemüse in die Tempuraflüssigkeit tauchen und in Pflanzenöl bei 160°C–180°C goldbraun und knusprig frittieren.

Dinkel-Zitronen-Risotto mit Pinienkernen

Zuerst werden die Erbsen 2–3 Minuten gekocht. Die Zwiebeln schälen und in Brunoise (1–2 mm Würfel) schneiden. Die Schale der gewaschenen Zitrone in grobe Zesten reiben und den Saft ausdrücken. Zitronenzesten kurz blanchieren. Die Petersilie abwaschen, Blätter zupfen und klein hacken. Pinienkerne in der Pfanne rösten (ohne Öl). Das Dinkelrisotto für ca. 20 Minuten in Gemüsebrühe kochen bis es weich ist. Die Zwiebelbrunoise in Pflanzenöl glasig anschwitzen und das Risotto hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen und würzen. Die gekochten Erbsen und Zitronensaft dazugeben und vermengen. Danach vegane Sahne und Hefeflocken einrühren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Zuletzt das Leindotteröl, Pinienkerne und Petersilie hinzufügen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Dieses Rezept ist für den Herbst geeignet. Im Frühjahr kann man Rote Bete, Blumenkohl, Karotten oder Topinambur verwenden.

ZUTATEN

Gemüsejus

jeweils 30 g Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, Champignons
50 g Lauch
80 g Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
80 ml Dornfelder
10 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Nelke
Piment, Lorbeerblatt
frischer Thymian & Rosmarin

Wurzeltempura

jeweils 50 g Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake
jeweils 40 g Maismehl und Weizenmehl
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika
ca. 700 ml Pflanzenöl zum Frittieren
Wasser

Dinkelrisotto

60 g Zwiebeln
30 g Erbsen aus der Region
180 g Dinkel Risotto
30 g Pinienkerne
1–2 EL Hefeflocken
2 EL Leindotteröl
100 ml vegane Sahne (z.B. Flora Plant)
60 ml Weißwein
1 Zitrone
10 ml Pflanzenöl
2 Stängel krause Petersilie
Salz, Pfeffer

*Gemüsejus = Fond aus blanchiertem Gemüse