



3. PLATZ

BUCHWEIZENFALAFEL MIT MISO-ROSENKOHL, ROTE-BETE-HUMMUS UND GRÜNKOHL SALAT

Jens Kleinfelder

Restaurant Wolfs Junge in Hamburg

2 Portionen | 1 Stunde 15 Minuten | Sieb, Passiertuch, Küchenmaschine (Mixer, Pürierstab)

ZUBEREITUNG

Rote-Bete-Hummus

Für das Rote-Bete-Hummus die über Nacht eingeweichten Kichererbsen in gesalzenem, kaltem Wasser für ca. 50 Minuten kochen, Rote-Bete-Würfel (Schale aufheben) für die letzten 20 Minuten mit den Kichererbsen gar kochen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Kichererbsen und Rote Bete abseihen, Sud auffangen und mit allen Zutaten zu einem feinen Püree mixen. Die Rote-Bete-Schale mit etwas Öl vermengen, leicht salzen und bei 180°C Umluft für ca. 20 Minuten knusprig backen.

Sojacreme

Für die Sojacreme 500 ml Sojadrink aufkochen, vom Herd ziehen, 25 g Weißweinessig einrühren und 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Durch ein Sieb mit Passiertuch passieren und Sojamilch auffangen. Dann den Sojadrinkbruch* mit 10 g Öl, 20 g Sojamilch und 1 g Salz mixen.

Buchweizenfalafel

Hierfür Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Currypulver und Buchweizen mit anrösten. Mit Sojamilch/Wasser auffüllen, salzen und abgedeckt für ca. 25 Minuten weichkochen. Am Ende Deckel entfernen, damit die Flüssigkeit verdampft. Abgekühlten Buchweizen in einer Schüssel mit Stärke vermengen, salzen, pfeffern und geriebenen Knoblauch hinzugeben. Zu Kugeln à 30 g formen und bei 170°C für ca. 3 Minuten frittieren.

ZUTATEN

Rote-Bete-Hummus

200 g Kichererbsen, eingeweicht
100 g Rote Bete, gewürfelt
17 g Sonnenblumenkerne, geröstet
23 g Sonnenblumenöl
7 g Apfelessig
4 g Meerrettich, gerieben
2 g Rauchsatz
Salz & Öl für die Rote-Bete-Schalen

Sojacreme

500 ml Sojadrink
25 g Weißweinessig
10 g Öl
1 g Salz

Buchweizenfalafel

30 g Zwiebel, fein gewürfelt
20 ml Bratöl zum Anbraten
2 g Currypulver
150 g Buchweizen
350 ml Sojamilch (s. Zubereitung)
5 g Salz
2 g Speisestärke
3 g Knoblauch, gerieben
Pfeffer
700 ml Bratöl zum Frittieren

Miso-Rosenkohl

200 g Rosenkohl, gewaschen
20 ml Rapsöl zum Anbraten
15 g Zwiebel, fein gewürfelt
2 g Knoblauch, gerieben
1 g Paprikapulver, edelsüß
12 g Miso, dunkel
14 g Zuckerrübensirup
22 g Sojasauce, dunkel
40 g Rote-Bete-Kochsud

Grünkohlsalat

65 g Grünkohl, gewaschen
20 g Apfelessig
20 g Wasser
10 g Zucker
1 g Salz
5 g Zuckerrübensirup
15 g Rapsöl



*Sojadrinkbruch - im Sieb verbleibende feste Masse

FORTSETZUNG

Miso-Rosenkohl

Für den Miso-Rosenkohl die Strünke kreuzweise einschneiden, Rosenkohl 5 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, in kaltes Wasser geben, abtropfen und halbieren, Zwiebelwürfel in Öl anbraten, Knoblauch hinzufügen und mit Paprikapulver kurz anrösten, Miso, Zuckerrübensirup, Sojasauce und Kochsud (s. Rote-Bete-Hummus) hinzugeben. Kochen lassen bis es andickt, vom Herd nehmen und Rosenkohl darin ziehen lassen. Zum Fertigstellen unter Erhitzen Rosenkohl im Miso schwenken.

Grünnkohlsalat

Hierfür die Blätter vom Stiel des Grünnkohls trennen, Stiele fein schneiden. Apfelessig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen, Stiele darin 1 Minute kochen, vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen, Blätter für 30–40 Sekunden blanchieren, in Streifen schneiden, Essigsud, Zuckerrübensirup und Öl vermengen, die Blätter und Stiele darin marinieren.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Sommer- und Herbstvariante

Buchweizenfalafel um 15 g fein geschnittene Petersilie ergänzen.
Meerrettich durch Rettich oder Radieschen ersetzen (Menge anpassen).
Rosenkohl durch Blumenkohl oder Brokkoli ersetzen.
Grünnkohl durch frische Rote-Bete-Blätter und -Stiele ersetzen.



3. PLATZ

Jens Kleinfelder

Die Leidenschaft für nachhaltiges Kochen war bei Jens schon immer da! Durch die Ausbildung im Restaurant Wolfs Junge in Hamburg konnte er diese Passion verfestigen und in eine professionelle Bahn lenken. Für ihn ist Essen nicht nur genussvoll, sondern auch politisch, denn wir entscheiden jeden Tag, ob wir eine nachhaltige oder marktgetriebene Lebensmittelproduktion unterstützen. Jens ist sich sicher, egal wohin ihn sein gastronomischer Weg führen wird, sein Verständnis von Nachhaltigkeit wird das Fundament seiner zukünftigen Schritte sein.

