

Schwarzkoohlrippen in Tempurateig mit Dip

Zutaten

Tempurateig:

200 g Mehl
200 g Speisestärke
10 g Backpulver
2 TL Salz
500 ml Mineralwasser
(eiskalt, kohensäurehaltig)

Dip

500g Creme fraîche
2 TL Senf
6TL Zitronensaft
200ml Sonnenblumenöl
Paprikapulver
Salz
Rapsöl zum Frittieren

Schwarz Kohl

40 Blätter Schwarzkohl
2 Möhren, fein geraspelt
100 g Haselnüsse, grob gehackt
2 TL Senf
Essig, Öl
Pfeffer, Salz

Zubereitung Tempurateig



Zunächst die trockenen Zutaten in eine weite Schüssel mischen und sieben. Dann nach und nach das Mineralwasser hinzugeben und das Ganze mit einem Schneebesen verrühren. Eine halbe Stunde kaltstellen.

Zubereitung Dip



Creme Fraiche, Senf, Zitronensaft und Paprikapulver in einen hohen Mixbecher geben und aufmixen. Das Sonnenblumenöl langsam unter ständigem Weitermixen dazugeben. Den Dip mit Pfeffer und Salz abschmecken und kühl stellen.

Zubereitung Schwarzkohl



Schwarz Kohl waschen. Die Rippen des Schwarzkohls ausschneiden. Die Blätter in feine Streifen, die Stiele in ca. **4 cm** große Stücke teilen, untere Stielstücke eventuell in der Mitte teilen.

Blätter **1- 2 Minuten** in heißem Wasser oder Dampfgarer (**80 °C**) blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken, auf Küchenpapier trocknen. Die Stiele weichkochen (Wasser oder Dampfgarer), auf Küchenpapier abtrocknen.

Aus Essig, Öl, Senf, Pfeffer und Salz einen Vinaigrette mixen.

Öl zum Frittieren erhitzen. Die Schwarzkoohlrippen durch den Tempurateig ziehen, im heißen Öl knusprig frittieren und auf Haushaltspapier trocken tupfen.

Die Schwarzkoohlblätter, die Möhrenraspel und die gehackten Haselnüsse mit der Vinaigrette mischen, auf einem Teller mit der Tempura und dem Dip anrichten. Eventuell mit Fleur de Sel bestreuen.

Verbrannter Lauch mit Joghurt und „Bröckele“



Zutaten

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ 8 mittelgroße Stangen Lauch○ 1 l Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht)○ Meersalz | Joghurt <ul style="list-style-type: none">○ 400 g Joghurt○ 1 TL Meersalz○ ½ Zitrone (Saft + Abrieb)○ 2 EL Olivenöl | „Bröckele“ <ul style="list-style-type: none">○ ½ Baguette○ 2 - 3 EL Butter○ 1 TL Chilipulver○ 1 TL Räucherpaprika○ Meersalz |
|--|--|--|

Zubereitung

Am Vortag den Joghurt vorbereiten: Dazu Joghurt mit Salz vermischen. Ein Sieb mit Musselin auslegen und Joghurt darin über Nacht (im Kühlschrank) abtropfen lassen. Abgetropften Joghurt am nächsten Tag in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Den Ofen auf **160 Grad Umluft** vorheizen. Lauch waschen und säubern. Beide Enden abschneiden und nur weiße und hellgrüne Teile verwenden. In **circa 4 cm lange Stücke** schneiden und in eine ofenfeste Schale geben. Mit Salz würzen und die Gemüsebrühe dazugeben. Mit Backpapier abdecken. Im Ofen **45 Minuten** garen. Den Gargrad überprüfen: Die Mitte muss sich weich anfühlen. In der Brühe abkühlen lassen.

Das Baguette im Mixergerät zu groben Semmelbröseln verarbeiten. Bei niedriger Hitze die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel dazugeben und anbraten bis sie goldbraun sind. Salz und Gewürze dazugeben und von der Hitze nehmen. Abkühlen lassen und nochmals ganz kurz in das Mixergerät geben, um alles gleichmäßig zu vermischen.

Den Lauch aus der Brühe nehmen. Brühe erhitzen. Lauch bei hoher Hitze auf einer Grillplatte oder einem Grill von allen Seiten "verbrennen" und zurück in die heiße Brühe geben. In der Zwischenzeit Joghurt auf einem Teller verstreichen, Lauch aus der Brühe nehmen und abtropfen lassen. Auf dem Joghurt anrichten und mit den Bröckele bestreuen.

Sellerie-Steaks mit Pastinakenpüree und Pilzen

Zutaten

Selleriesteaks

- Für 5 Personen ein großer Sellerie
- Salz, Pfeffer, Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Honig
- 200 ml Soya Sauce
- 200 ml Teriyaki Sauce
- 3 – 4 EL Thailändisches rotes Curry, je nach gewünschter Schärfe



Pastinakenpüree

- 200 g Walnusskerne
- 2 kg Pastinaken
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Ca. ½ l Milch oder Gemüsebrühe
- Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Frisch geriebene Muskatnuss



Geröstete Pastinakenschale

- Pastinakenschale (von den oben verwendeten Pastinaken)
- 4 EL Rapsöl
- 2 TL Paprika- oder Chilipulver
- 3 - 4 EL Ahornsirup/Honig
- Salz



Pilze

- 4 EL Rapsöl
- 750 g Pilze (gemischt Champignons, Austernpilze, Kräutersaitlinge, Shiitake)
- 2 – 3 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 4 Thymianzweige
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Gemüsebrühe



Zubereitung

Sellerie-Steaks

Den Sellerie schälen und in 5, gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben rautenförmig einschneiden, auf einen Bogen Backpapier legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Backpapier zu einem Päckchen. Bei 200 °C indirekter Hitze für ca. 15 Minuten grillen.

Währenddessen die Marinade zubereiten, indem alle Zutaten in einem Gefäß püriert werden.

Nach den ersten 15 Minuten das Päckchen öffnen und die Sellerie-Steaks mit der Marinade einpinseln. Weitere 30 Minuten grillen, dabei alle 10 Minuten erneut mit der Marinade bestreichen. Wer möchte, kann die Sellerie-Steaks zum Abschluss in einer Pfanne mit etwas veganer Butter scharf anbraten

Pastinakenpüree

Die Walnusskerne mit einem ¼ l kochend heißem Wasser für eine halbe Stunde einweichen, dann in einem Stabmixer fein pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

Die Pastinaken schälen, die Schalen beiseitestellen. Die Pastinaken in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser weich garen. In einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und in den Topf zurückgeben. Auf kleiner Hitze ausdämpfen lassen, danach durch ein Passiergerät pressen. Mit etwas Milch oder Gemüsebrühe zu einem cremigen Püree auf mixen.

Die pürierten Walnusskerne mit dem Sonnenblumenöl zum Pastinakenpüree geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Geröstete Pastinakenschale

Den Backofen auf 180 ° Ober-/Unterhitze vorheizen. Die beiseite gestellten Pastinakenschalen mit dem Rapsöl, den Gewürzen, dem Ahornsirup/Honig und Salz mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen etwa 10 Minuten knusprig rösten.

Pilze

Pilze grob würfeln, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze und die Zwiebelwürfel darin andünsten, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Kurz vor Ende der Garzeit den Thymian hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Die Selleriesteaks auf dem Pastinakenpüree anrichten und mit den Pilzen und der gerösteten Pastinakenschale garniert servieren. Eventuell mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Rote Bete Kuchen mit Vanille-Schlagsahne

Zutaten

Rote Bete Kuchen

- 500 g Rote Bete
- 300 g Zartbitterkuvertüre
- 8 El Espresso oder Kaffee (heiß)
- 400 g Butter
- 10 Bio-Eier
- 400 g Zucker
- 270 g Mehl
- 4 El Kakaopulver

- 2 TI Backpulver
- Butter (für die Form)

Vanille-Schlagsahne

- 1 Vanilleschote
- 6 El Mohn
- 100 ml Milch
- 500 ml Schlagsahne



Zubereitung

Rote Bete in einem Topf mit Wasser aufkochen und zugedeckt **ca. 50 Minuten** weichkochen. Rote Bete schälen und grob würfeln. In einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren.

Kuvertüre grob hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Espresso unterrühren. Butter in Stücken untermischen und beiseitestellen.

Eier trennen, Eiweiß in eine Rührschüssel geben und das Eigelb verquirlen. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen.

Kuvertüre glattrühren und das Eigelb zügig unterschlagen. Rote Bete unterheben. Den Eischnee mit einem Teigschaber locker unterheben. Mehl, Kakao- und Backpulver darüber sieben und unterheben.

Eine Springform (26 cm Ø) gut fetten. Teig einfüllen und glattstreichen. Backofen auf **180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad)** vorheizen. Den Kuchen auf der **2. Schiene von unten** bei **160 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad)** **ca. 45 Minuten** backen. In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Mohn, Mark und Schote mit Milch und restlichem Zucker in einen Topf geben. Aufkochen und **30 Minuten ziehen lassen**. Vanilleschote entfernen und die Masse auskühlen lassen. Sahne steif schlagen, Mohn unterheben und zum Kuchen servieren.