



VEGANES REZEPT MIT WURZELSPINAT UND BELUGALINSEN

Das köstliche Gericht von Vegi-Koch und Rezeptentwickler Pascal Haag ist so traditionell wie zeitgemäss.

HAUPTSPESIE FÜR ZEHN PERSONEN

Kartoffelpüree

ZUTATEN

60 g Cashew
120 g Wasser
360 g Sojadrink
2 Kilo mehligkochende Kartoffeln
Salz
weisser Pfeffer, gemahlen
Muskat, gemahlen

ZUBEREITUNG

Die Cashewkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgiessen. Die eingeweichten Cashewkerne mit dem angegebenen Wasser und dem Sojadrink im Standmixer fein pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln im kochenden Wasser weich garen, durch ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Cashew-Soja-Flüssigkeit in einem Topf zum Kochen bringen. Die Flüssigkeit unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

Belugalinsen mit Gemüse

ZUTATEN

150 g Karotten
80 g Sellerie
Salz
300 g Belugalinsen
60 g Zwiebel, gehackt
150 g Rapsöl
70 g Apfelessig

ZUBEREITUNG

Die Karotten und die Sellerie in Brunoise schneiden. Die Gemüse-Brunoise kurz im Salzwasser blanchieren, danach durch ein Sieb abgiessen und gut abtropfen. Linsen im kochenden Wasser weich garen, durch ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen. Gemüse und Linsen mit Zwiebeln, Öl und Essig vermischen und mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren erhitzen.

Miso

ZUTATEN

60 g Miso

300 g Wasser

60 g vegane Butter-Alternative, kalt

ZUBEREITUNG

Miso und Wasser in einen Topf geben und wenig einköcheln lassen. Die kalte vegane Butter Alternative in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Miso mit den Butterwürfeln aufmontieren.

Wurzelspinat

ZUTATEN

Wenig Öl

480 g Wurzelspinat mit Wurzeln

Salz

ZUBEREITUNG

Wurzelspinat Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Spinat ganz kurz heiss anbraten und mit Salz abschmecken.

Anrichten

Das Püree auf den Tellern verteilen. Die Linsen aufs Püree geben. Die Sauce um das Püree herum drapieren. Den Wurzelspinat auf die Linsen setzen.

