

Variation von Roter Bete und Kürbis – Couscous – Sonnenblumenkerne - Chicorée

von Andrea Moosburger - Rezept für 2 Portionen

Zutaten

80g Dinkelvollkorn Couscous

100g Rote Bete Saft

16g Orangensaft

Gewürze (Salz, Pfeffer, Ras el Hanout)

500g Hokaidokürbis

100 ml Gemüsebrühe

Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat)

110g Sonnenblumenkerne

7g Maisstärke

10g Rapsöl

Petersilie gehackt

Gewürze (Salz, Pfeffer, Chili)

30g Margarine

160g Rote Bete roh (1 Stück)

10g Orangensaft

Weißweinessig

1 Stk. Chicorée

10g Kürbiskerne

40g Haferjoghurt

1 Zweig Minze

Variation von Roter Bete und Kürbis – Couscous – Sonnenblumenkerne - Chicorée

von Andrea Moosburger

1. Couscous mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout würzen, Rote Bete Saft erhitzen, mit Orangensaft unter den Couscous rühren und quellen lassen.
2. Hokaidokürbis waschen, halbieren und entkernen, mit einem Schäler 6-8 dünne Streifen von der Schnittfläche abschneiden für jeden Teller 4-5 schöne kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden, mit einem feinen Gemüsehobel ca. 60 g in feine Streifen hobeln, dann ca. 350g in grobe Würfel schneiden und diese mit etwa 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat würzen und weich kochen, die Abschnitte mit verwenden.
3. Rote Bete waschen und schälen, für jeden Teller 4-5 schöne kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden, mit einem Gemüsehobel sehr feine Scheiben schneiden mit einem feinen Gemüsehobel ca. 60g in feine Streifen hobeln
4. Feine Streifen von Kürbis und Rote Bete separat zu einem Salat verarbeiten, hierfür die Gemüsestreifen etwas mit Salz aktivieren und dann mit Essig, Salz, Pfeffer, Öl würzen.
5. Kürbiskerne auch in der Pfanne rösten und für die Garnitur beiseite stellen.
6. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten, 10g beiseite legen als Garnitur, den Rest in einem Mixer grob zerkleinern und mit 100g gekochtem Kürbis, der Maisstärke, gehackter Petersilie, 10g Öl, Salz, Pfeffer gut vermengen und in eine mit Folie/oder Backpapier ausgelegte flache Form/Blech drücken, so dass ein flacher Ziegel entsteht ca. 1cm dick. Diesen kalt stellen und später in Dreiecke schneiden und vor dem Anrichten in etwas Öl goldbraun anbraten.
7. Restlichen Kürbis mit dem Mixer zu Püree verarbeiten, hierbei die Margarine unterrühren und das Püree würzen.
8. Für die Chips die rohen Scheiben von der Roten Bete und dem Kürbis goldgelb frittieren und danach gleich mit Pfeffer und Salz würzen.
9. Die Kürbis und Rote Bete Würfel in etwas Öl anbraten und würzen.
10. Den Chicorée waschen, vierteln und würzen (Salz, Pfeffer) in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
11. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden, in den Hanfjoghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Essig würzen.
12. Nach Belieben anrichten