

Kichererbsen-Sellerie-Karottenlaibchen mit Kohlrabi-Kürbisgemüse

4 Portionen



Zutaten für Kohlrabi-Kürbisgemüse:

30	g	vegane Margarine
80	g	Schalotten, geviertelt
120	g	Kohlrabi, 1,5 cm Würfel
120	g	Hokkaido-Kürbis, geschält, 1,5 cm Würfel
250	ml	Gemüsesuppe
80	ml	Sojarahm
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		gerebelter frischer Thymian

Zutaten für Kichererbsen-Sellerie-Karottenlaibchen:

Ergeben 8 Laibchen

40	ml	Sonnenblumenöl
80	g	Zwiebel
		Salz
100	g	Sellerie
100	g	Karotten
		Salz
½	TL	Majoran, frisch, gehackt
½	TL	Rosmarin, frisch, gehackt
½	TL	Chilischote, frisch, entkernt
3	EL	Wasser
90	g	Kichererbsenmehl
1	TL	Trockengerst
80	ml	Haferdrink

Sonnenblumenöl zum Ausbacken



Herstellung „Gemüse“:

1. Margarine in einer Kasserolle angehen lassen, darin die Schalottenvierteln, Kohlrabiwürfel und Kürbiswürfel ansautieren.
2. Mit Gemüsesuppe auffüllen und knackig mit Deckel dünsten lassen.
3. Wenn die Flüssigkeit bis zur Hälfte einreduziert ist den Sojarahm hinzugeben, kurz aufkochen lassen.
4. Mit Salz, frische geriebenen Pfeffer und mit frischen gerebelte Thymianblätter vollenden.

Herstellung „Laibchen“:

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Sellerie und Karotten schälen und grob raspeln.
3. Zwiebel in Sonnenblumenöl anschwitzen, Sellerie- und Karottenraspeln dazu geben, salzen und durchschwenken.
4. Gehackten Majoran, Rosmarin und die in feine Streifen geschnittene Chilischote hinzu geben mit Wasser ablöschen und bei mäßiger Hitze ca. 2 Minuten schmörgeln lassen.
5. In einer Schüssel das Kichererbsenmehl bzw. den Trockengerst geben, Haferdrink hinzu geben und miteinander vermengen.
6. Das Gemüse gut unterheben, mit einer Klarsichtfolie abdecken und ca. 10 Minuten gehen lassen.
7. Sonnenblumenöl in einer Pfanne ca. 0,2 mm hoch einfüllen und erhitzen.
8. Aus der Masse acht gleichgroße Kugeln rollen und zu Laibchen formen.
9. Auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten knusprig backen und auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.
10. Die Gemüselaubchen auf warme Teller anrichten und mit dem Rahmgemüse ausfertigen.