

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 | Trockengerm |
| 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.