

Herbstlicher Wurzel-Wok mit Tempeh und Knusper -Kichererbsen/ Kürbis-Hummus / Kartoffelschalenchips / Krautsalat



für 4 Portionen

Allergene: Laktosefrei / vegan / glutenfrei / sojafrei / nussfrei

Kichererbsen-Tempeh von peaceful delicious

Mise en place der Komponenten:

Wurzelgemüse

500 g Kartoffeln, fk

500 g Möhren

500 g Rüben

(Bete (Rot oder gelb), Goldrüben, Steckrüben, Pastinaken / Petersilienwurzeln)

1 EL Bockshornklee

1 EL Senfsaat

Salz & Pfeffer nach Bedarf

Bratöl

Die Wurzeln mit einer Bürste gründlich waschen - nur bei Bedarf schälen. Alle Gemüswurzeln in 2x2 cm große Würfel schneiden. In ein großes Behältnis geben. Bockshornklee, Senfsaat, Bratöl, Salz & Pfeffer mit dem Bratöl leicht anmischen (Mixer oder Pürierstab) - die Saaten sollten dabei aufbrechen, aber nicht vollkommen vermahlen werden. Das Gewürzöl zu den Wurzel-Würfeln geben, gut vermengen, auf ein Backblech verteilen und bei 170° C Umluft im Ofen 20-25 min backen.

Speckiger Kichererbsen-Tempeh

400 g Kichererbsen-Tempeh (alternativ Soja-Tempeh)

Bratöl

Rauchpaprikapulver

ggf. Rauchsatz

Den Tempeh in dünne Streifen schneiden (ca. 2 mm dick) auf ein gut gefettetes Blech geben, mit etwas Öl bepinseln, mit Rauchpaprika und Rauchsatz bestäuben und bei 170° C Umluft im Ofen 5-8 Minuten knusprig backen. Heraus nehmen, auskühlen lassen.

Knusprige Kichererbsen

200 g Kichererbsen, gekocht

Bratöl

etwas Ahornsirup

2 TL Currypulver

Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Dann mit dem Bratöl, etwas Ahornsirup, dem Currypulver marinieren. Auf ein gefettetes Blech geben und bei 140° C Umluft im Ofen 15-25 min

backen. Dabei mindestens einmal wenden. Die Kichererbsen sollen rundherum knusprig und etwas crunchy sein. Herausnehmen und auf den Blechen auskühlen lassen.

Kürbis-Hummus

400 g Hokkaidokürbis
1/2 Zwiebel
1 Zehen Knoblauch
2 Medjool - Datteln
1 Currypulver
200 ml Weißweinessig
160 ml Apfelsaft
Öl zum Anbraten
Salz und Pfeffer

Den Hokkaido putzen und würfeln, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden, die Datteln entkernen und grob zerkleinern.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anschwitzen. Dann die Dattelstücke, den Kürbis und das Curry dazu geben und alles rundherum etwas anschmoren. Mit dem Weißweinessig ablöschen, den Apfelsaft zugeben, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 min schmoren lassen. Mit dem Mixer oder Pürierstab zu einem cremigen Hummus pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Side-Dish - Coleslaw

800 g Weißkohl, gehobelt
200 g vegane Mayonnaise
200 g Karotten, geraspelt
20 g Petersilie, gehackt
20 g Schnittlauch, fein geschnitten
2 TL Rauchsatz (optional)
Zitronensaft & -Abrieb
Salz und Pfeffer (weißer)

Den fein gehobelten Weißkohl mit der Mayonnaise zum Coleslaw anmachen. Die geraspelten Karotten, die gehackte Petersilie und den fein geschnittenen Schnittlauch unterziehen. Optional mit etwas Knoblauch würzen und mit Rauchsatz aromatisieren.

Mit etwas Zitronensaft und -Abrieb abschmecken, nach Bedarf salzen und pfeffern. Ziehen lassen.

Für die herbstliche Wurzel-Bowl brauch es außerdem noch Vollkornbaguette oder -Brot

Auf jeden Teller großzügig 100 g Kürbis-Hummus ausstreichen. Mit den gebackenen Wurzel-Würfeln belegen, 100 g Tempeh-Speck dazu geben, reichlich Knusper-Kichererbsen darüber streuen und den Coleslaw seitlich dazu anrichten.

Die Restlichen Knusper-Kichererbsen kommen als Topping - Nachschlag mit auf den Tisch.