



MIT KANTE UND KLASSE

Der Blanc de Noir aus dem Rheingau vom Weingut Mohr wird mit lebendiger Säure und eleganten Zitrusnoten zum leichten Begleiter fürs Carpaccio. Beim Veltliner vom niederösterreichischen Weingut Ott in der Jeunes-Restaurateurs-Edition geht es kräftiger zu – es dominieren reife Frucht und komplexe Würze.

Mohr Blanc de Noir 2017, 9,50 Euro, www.weingut-mohr.de;
Ott Grüner Veltliner „Ried Kirchenthal“ JRE-Edition 2017,
27,20 Euro, www.weinhandelshaus.at

VORSPEISE

FOTO SEITE 112

Rote-Bete-Tomaten-Carpaccio

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 3 Rote Beten (à 100 g)
- 1 El Semmelbrösel
- 1 gehäufte El ungeschälte Sesamsaat
- 1 TI Sumach (türkischer Laden)
- ¼–½ TI Chiliflocken
- Salz
- 4 El Zitronensaft
- 3 El weißes Tahin (Sesammus)
- 2 El Mineralwasser ohne Kohlensäure
- ½ TI Agavendicksaft (ersatzweise flüssiger Honig)
- 5 El Olivenöl
- 4 Tomaten (ca. 350 g)
- 80 g bunte Kirschtomaten
- 12–16 Stiele Koriandergrün

1. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Ungeschälte Rote Beten in einem Topf mit Wasser bedecken, zugedeckt aufkochen und 45–60 Minuten kochen lassen. Abschrecken und abkühlen lassen.

2. Semmelbrösel, Sesam, Sumach, Chiliflocken und etwas Salz in einer Schüssel mischen. Kichererbsen sorgfältig untermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech nebeneinanderliegend verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 30 Minuten backen. Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

3. Für die Sauce Zitronensaft, Tahin, Wasser, Agavendicksaft etwas Salz und Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab kurz zu einer glatten Sauce pürieren (siehe Tipp).

4. Rote Beten pellen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!), Tomaten waschen, trocken tupfen, die Stielansätze herausschneiden. Rote Beten und Tomaten in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, überlappend auf Tellern anrichten und leicht salzen. Kirschtomaten vierteln. Korianderblätter abzupfen und grob schneiden.

5. Tahin-Sauce streifenartig auf dem Carpaccio verteilen, Kirschtomaten und Koriander dazwischen verteilen und mit einem Viertel der Kichererbsen bestreuen. Restliche Kichererbsen extra reichen. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 26 g F, 25 g KH = 398 kcal (1668 kJ)

Tipp Damit es eine glatte Sauce wird, ist es wichtig, dass alle Zutaten für die Tahin-Sauce Zimmertemperatur haben. Pürieren Sie die Sauce nur kurz, sonst kann sie bitter werden.

HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 114

Mangoldgemüse mit Polenta und Paprikareduktion

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

MANGOLDGEMÜSE

- 30 g helle Rosinen (türkischer Laden)
- 550 g bunter Mangold
- 5 El Olivenöl
- Salz
- 25 g Pinienkerne
- 50 g Schalotten

PAPRIKAREDUKTION

- 2–3 große rote Paprikaschoten (ca. 500 g)
- 1 El Paprika-Tomaten-Mark (z. B. von Hengstenberg)
- Salz

- ½ TI scharfes geräuchertes Paprikapulver
- ½ TI edelsüßes geräuchertes Paprikapulver
- ½ TI Speisestärke

POLENTA

- 10 Stiele Thymian
 - 1 frisches Lorbeerblatt
 - 400 ml Vollmilch
 - 400 ml Gemüsebrühe
 - 200 g Polenta (Maisgrieß)
 - Salz
- Außerdem: Bratschlauch, Entsafter

1. Für das Mangoldgemüse Rosinen in ein Schälchen geben, mit kochend heißem Wasser bedecken und quellen lassen. Mangold in einzelne Stiele teilen, waschen und kurz abtropfen lassen. Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Stiele längs halbieren, schräg in 15 cm lange Stücke schneiden und beiseitelegen. Blätter grob schneiden.