Vorspeise: Glasierter Lauch auf Gelbe Erbsen-Kürbis-Dip

Zutaten für 5 Portionen

Menge	Zutat
Dip	
500 g	Hokkaidokürbis
140 g	gelbe Erbsen, halbe getrocknet
20-30 ml	Zitronensaft
100 ml	Orangensaft
1-2 TL	Salz
15 ml	Rapsöl nativ
	Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer

© Nina Rühr SINN - MEDIA

Und so geht's:

1. Waschen Sie den Hokkaidokürbi. Entfernen Sie die Kerne und Strunk. Schneiden Sie den Kürbis in mittelgroße Stücke und dünsten Sie ihn entweder im Kombidämpfer bei 100 Grad, 100% Feuchtigkeit oder im Topf mit etwas Wasser und geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten. Die Stücke sollten sollte schön weich sein, auch die Schale.
2. Waschen Sie die Erbsen währenddessen in einem Sieb warm ab und kochen Sie sie in einem Topf mit Wasser (ohne Salz!) mit Deckel für 15 Minuten weich.
3. Schütten Sie die Erbsen anschließend in einem Sieb ab und waschen Sie sie nochmal mit Wasser ab.
4. Pürieren Sie die weichgekochten Erbsen, Gewürze, Öl, Zitronen- und Orangensaft sowie den abgekühlten Kürbis mit dem Pürierstab oder Mixer fein.
5. Schmecken Sie den Dipp mit Gewürzen, Salz und Pfeffer ab.

Vorspeise: Glasierter Lauch auf Gelbe Erbsen-Kürbis-Dip

Zutaten für 5 Portionen

Menge	Zutat
Lauch	
1 kg	Lauch
60 ml	Bratöl
3 TL	Paprikapulver edelsüß
1-2 TL	Salz

© Nina Rühr SINN - MEDIA

Und so geht's:

1. Putzen Sie den Lauch grob vor und schneiden Sie die Ende unten ab.
2. Schneiden Sie den Lauch längs in etwa 10 cm lange Hälften. Waschen Sie diese vorsichtig nochmal in einem Sieb unter kaltem Wasser ab, da sich oft Erde zwischen den Schichten befindet. Achten Sie darauf, dass die Hälften so gut es geht zusammenbleiben. Lassen Sie sie etwas abtropfen
3. Legen Sie die Lauchhälften mit der Schnittseite nach oben auf ein leicht geöltes oder mit Backpapier belegtes Blech.
4. Rühren Sie die Marinade aus Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer an. Verteilen Sie die Marinade mit einem Pinsel gleichmäßig auf den Schnittflächen.
5. Rösten Sie den Lauch im Ofen oder Kombidämpfer bei 160 Grad (15 % Feuchtigkeit) für 25 bis 30 Minuten. Der Lauch sollte weich und auf der Oberseite leicht gebräunt sein.
6. Richten sie den Dip auf dem Teller an und garnieren Sie jeweils 2 oder 3 Lauchstücke auf dem Dipp. Ein wenig Kresse verleiht dem Ganzen das gewisse Etwas.

Hauptgericht: Linsenbraten mit Beerensoße (vegan)

Zutaten für 10 Portionen

Menge	Zutat
Linsenbraten	
1,5 kg	schwarze / braune Linsen
	Piment, Lorbeerblatt
250 g	Rapsöl
300 g	Zwiebeln gewürfelt
600 g	Wurzelgemüse gewürfelt (Karotte, Sellerie, Lauch)
10 g	Rosmarin, fein geschnitten
100 g	mittelscharfer Senf
200 g	fein geschnittene glatte Petersilie
4-6	Peperoni ohne Kerne fein gewürfelt
12 g	Knoblauch gewürfelt
5 g	Orangenschale fein gerieben
5 g	Zitronenschale fein gerieben
200 g	Haferflocken geschrotet
100 g	Leinsamen geschrotet
ca. 80 g	Salz
	Pfeffer nach Geschmack
	2 mit Rapsöl gefettete Kastenformen (30 cm) oder beschichtete Kastenformen

© Nina Rühr SINN - MEDIA

Hinweis:
2 bis 4 Tage vor der Zubereitung: Lassen Sie 500 g der Linsen keimen. Dazu weichen Sie die Linsen 8-12 Stunden ein. Waschen Sie sie nach dem Einweichen gründlich mit Wasser ab und füllen Sie sie in ein geeignetes Gefäß. Spülen Sie sie mindestens zweimal täglich mit Wasser ab. Die Keimdauer beträgt 2 bis 4 Tage.

1 Tag vor der Zubereitung: Weichen Sie das verbleibende 1e Kilogramm der Linsen für 6-8 Stunden ein.

Hauptgericht: Linsenbraten mit Beerensoße (vegan)

Und so geht's:

© Nina Rühr SINN - MEDIA

1. Gießen Sie die eingeweichten Linsen ab und kochen Sie sie für 10-15 Minuten mit Lorbeerblatt und Piment, bis sie bissfest sind. Gießen Sie die Linsen durch ein Sieb ab und lassen Sie sie etwas abkühlen. Pürieren Sie ca. 1/4 der Linsen fein.
2. Blanchieren Sie die gekeimten Linsen kurz und mische Sie sie mit den kalten gekochten Linsen.
3. Dünsten Sie Zwiebeln im Rapsöl glasig an. Geben Sie das Wurzelgemüse hinzu und lassen es kurz mitschmoren.
4. Geben Sie das geschmorte Gemüse zu den Linsen. Lassen Sie alles etwas abkühlen.
5. Fügen Sie nun alle weiteren Zutaten hinzu und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab.
6. Befüllen Sie die Kastenformen sorgfältig mit der Mischung. Drücken Sie die Masse gut zusammen und streichen Sie sie oben glatt. Streichen Sie die Oberfläche mit etwas Rapsöl ein.
7. Backen Sie den Linsenbraten: Im Backofen empfehlen wir 200° Ober -und Unterhitze im vorgeheizten Backofen, dauer ca. 45 min bei backen lassen. Im Kombidämpfer empfehlen wir 160° bis 180° ca. 30 min (bis Linsenbraten eine goldbraune gebackene Kruste hat).

Tipp: Sollte die Linsenmasse nicht die gewünschte Konsistenz haben: pürierte Linsen zur Bindung bzw. Gemüsebrühe als Flüssigkeit zugeben

Hauptgericht: Linsenbraten mit Beerensoße (vegan)

Zutaten für 10 Portionen

Menge	Zutat
Beerensoße	
1,5 kg	TK-Beerenmischung oder selbst zusammengestellte und eingemacht Beeren bzw. gefrorene Beeren
250 ml	Apfelsaft
10 g	Zimt und Vanille
60 g	Rübenzucker
2	Peperoni ohne Kerne in feine Würfel geschnitten
3 g	Salz
	Mais – oder Kartoffelstärke zum Abbinden

© Nina Rühr SINN - MEDIA

Und so geht's:

1. Geben Sie die Beeren in einen Topf und kochen Sie sie kurz auf.
2. Geben Sie den Apfelsaft hinzu.
3. Geben Sie Rübenzucker, Zimt, Vanillepulver, Peperoni und Salz hinzu.
4. Lassen Sie alles aufkochen und pürieren die Masse anschließend fein.
5. Streichen Sie die Beerenmassen durch ein feines Sieb in einen Topf.
6. Schmecken Sie die Beerensoße ab und ziehen Sie sie, wenn nötig, leicht ab

Dessert: Emmer mit Apfel & Birne

Zutaten für 10 Portionen

Menge	Zutat
1 kg	Äpfel
1 kg	Birnen
100 g	Rübenzucker
1,25 l	Vollmilch
½ – 1 l	Wasser
150 g	Rübenzucker (für die Milch)
1	Vanillestange
	Prise Salz
500 g	Emmer (rundgeschliffen)
	Zimt
500 ml	Schlagsahne aufgeschlagen

© Nina Rühr SINN - MEDIA

Und so geht's:

1. Vierteln und Entkernen Sie die Äpfel & Birnen. Schneiden Sie das Obst in kleine Würfel.
2. Karamellisieren Sie 100 g Rübenzucker karamellisieren. Geben Sie das Obst dazu und Sie mit etwas Wasser ab. Lassen Sie die Masse unter leichtem Rühren kurz aufkochen.
3. Lassen Sie die Milch mit Wasser, Zucker, Vanille und Salz aufkochen.
4. Geben Sie den Emmer dazu und lassen Sie alles leicht köcheln bis der Emmer bissfest und gar ist.
5. Schmecken Sie mit Zimt ab.
6. Wenn der Emmer abegkühlt ist, heben Sie die Schlagsahne unter.
7. Nun können Sie alles mit dem Obst anrichten.