

Klima a`la carte - Geschmackvolle Verantwortung!

Klima-Knollen zum satt essen

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Kohlrabiknollen:

Etwas Pflanzenöl zum anbraten
4 frische Kohlrabiknollen
300 g frischer Spinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g feines Veggie Hack auf Soja oder Erbsenbasis
160 ml Gemüsebrühe
2-3 gehäufte EL Tomatenmark
4 EL Soja Cuisine oder Reis Cuisine
Salz und bunter Pfeffer aus der Mühle
2 TL süßes Paprikapulver
2 EL Kräuter der Provence (getrocknet)
2 EL Agavendicksaft

Für den Kartoffelstampf

1000 - 1300 g mehliges Kartoffeln oder zur Hälfte mit Knollensellerie gemischt
100 ml Pflanzendrink
4 EL Margarine/ vegan Butter (zum Beispiel Bio-Asan)
ca. 4 TL Salz
Eine Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund glatte Petersilie
1-2 TL Senf

Zubereitungs- und Garzeit ca. 45 Minuten

Kohlrabiknollen:

1. Die Gemüsebrühe erhitzen und das Veggie Hack in der Brühe kurzzeitig aufkochen lassen. Danach die Herdplatte abstellen und das Hack im Topf etwa 5-8 Minuten auf der warmen Herdplatte ziehen lassen. Das Veggie Hack sollte die Brühe vollständig aufgenommen haben und dann, fast trocken, leicht im noch warmen/heißen Topf vor sich hinrösten. Beiseite stellen.
2. Die Kohlrabiknollen schälen und den jeweils oberen Teil der Knollen entfernen und beiseite legen. Mit Hilfe eines Messers und Löffels die Knollen innen aushöhlen. Die Kohlrabiknollen sollten so weit wie möglich ausgehöhlt werden, ohne dass die Seitenwände durchbrochen werden. Das Kohlrabifruchtfleisch und die Deckel in kleine Würfel schneiden. Diese werden mit den anderen Zutaten später angebraten.
Die ausgehöhlten Kohlrabiknollen anschließend in einem Topf mit Salzwasser bedeckt etwa 15-18 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und Knoblauchzehen jeweils schälen, in ganz feine Würfel schneiden und beiseite stellen.
4. Den frischen Spinat gut waschen. Einen kleinen Topf mit Wasser und etwa 2 TL Salz erhitzen. Den Spinat darin etwa 3 -4 Minuten blanchieren und unmittelbar danach in eiskaltes Wasser geben und mit den Händen ausdrücken. Den Spinat mit einem Messer grob hacken und beiseite stellen.
5. Den Ofen auf 210 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze).
Für die Füllung in einer Pfanne etwa 2 EL neutrales Pflanzenöl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Öl glasig dünsten. Das vorbereitete Sojagranulat hinzu geben und mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen scharf anbraten. Dann ein Drittel des angefallenen Kohlrabifruchtfleisches sowie den blanchierten Spinat hinzugeben. Alles gut mit Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer, etwas süßem Paprikapulver und einem EL Agavendicksaft abschmecken und anbraten.
Das Tomatenmark und die Soja Cuisine hinzufügen und untermengen. Das Ganze auf niedriger Temperatur ein wenig schmoren lassen. Dann die Pfanne mit der vorbereiteten Füllung zur Seite stellen.
6. Eine Auflaufform mit etwas neutralem Pflanzenöl ausstreichen. Die Kohlrabiknollen aus dem heißen Salzwasser nehmen und auch das Wasser aus dem Inneren der Knollen schütten (vorsicht: heiß!). Die Knollen nebeneinander mit der Öffnung nach oben in die Auflaufform setzen und die Füllung in die Kohlrabiknollen geben. Dabei mit einem Löffel die Füllung in den Knollen andrücken. Die restlichen Kohlrabiwürfel aus dem Fruchtfleisch können mit in die Auflaufform gegeben werden und mit dünsten. Die Kohlrabiknollen kommen jetzt nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen.
7. Die gefüllten Kohlrabi aus dem Ofen holen und neben dem Kartoffelstampf auf einem Teller anrichten. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Kartoffelstampf:

1. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln und ggf. die Sellerieknolle schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser etwa 10-12 Minuten garen (mit Sellerie beträgt die Kochzeit ca. 20-25Min). Die Garzeit hängt von der Kartoffelsorte ab. Die Kartoffeln sollten fast zerfallen, damit man sie gut stampfen kann.
2. Wenn die Kartoffelstücke weich sind, das Wasser komplett abgießen oder anstelle des Pflanzendrinks verwenden. Den Pflanzendrink, Senf und die Margarine zu den Kartoffelstücken geben und alles zusammen mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Nach Geschmack mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
Zum Schluss frisch gehackte Petersilie großzügig unter den Kartoffelstampf rühren.