



Menü

Purple Cooking

04.11.2019

Wärmende Suppe für den Herbst



Saiblingsröllchen auf Beluga-Balsamico-Linsen und Julienne-Gemüse



Erdbeer-Mandelstreusel-Schichtdessert

Wir kochen mit hochwertigen Bio-Produkten von Ja! Natürlich.

Wärmende Suppe für den Herbst

4 Personen

Zutaten

½ kg Rote Rüben gekocht
1-2 Kartoffeln
1 säuerlicher Apfel
ca. 1 l Gemüsesuppe
2 Schalotten
etwas Sonnenblumenöl
1-2 Scheiben Ingwer fein gehackt
event. 1 Schuss Weißwein (alternativ Apfelsaft)
Salz, Pfeffer
Laktosefreier Sauerrahm



Zubereitung

Die bereits gekochten roten Rüben schälen und in Stücke schneiden. Schalotten, Kartoffeln, Apfel schälen und kleinwürfelig schneiden. Etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Schalotten und Kartoffeln farblos anschwitzen lassen. Rote Rüben, Apfelstücke und Ingwer begeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 bis 20 min. zugedeckt garen lassen anschließend mit einem Stabmixer pürieren und eventuell mit etwas Suppe nachgießen. Mit Weißwein oder Apfelsaft verfeinern. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe anrichten und mit etwas Sauerrahm garnieren.

Saiblingsröllchen auf Beluga-Balsamico-Linsen und Julienne-Gemüse

4 Personen

Zutaten

Saibling

4 Saiblingsfilets
1 Bund frische Kräuter
1 Zitrone
Salz
Pfeffer
4 lange Schnittlauch Stengel

Beluga-Linsen

125 g Beluga Linsen
200 g Wasser
100 g Gelbe Rüben
1 Jungzwiebeln
Olivenöl Extravergine
Balsamico Essig
Salz
Pfeffer

Julienne-Gemüse

200g Karotten
200g Kohlrabi
100g Fenchel
Olivenöl
Salz
Pfeffer



Zubereitung

Beluga-Linsen

Linse mit Wasser in einem ungelochten Behälter füllen. Gelbe Rüben schälen und in einen gelochten Dampfgarbehälter geben. Beides gemeinsam bei 100° C rund 25 Minuten dämpfen (je nach Größe der Rüben diese ev. schon nach rund 20 Minuten aus dem Dampfgarer nehmen). Linse kurz ausdämpfen lassen, Gelbe Rüben in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und gutem Balsamico Essig abschmecken.

Saibling

Für die Saiblingsröllchen Kräuter hacken. Die Saiblingsfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Filets mit gehackten Kräutern füllen, zu einer Rolle zusammenrollen und mit einem Schnittlauchstängel zusammenbinden. Bei 90° C 7 Minuten dämpfen.

Julienne-Gemüse

Karotten und Kohlrabi schälen. Karotten, Kohlrabi und Fenchel in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse gemeinsam bei 90° C 7 Minuten dämpfen. Danach mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und durchmischen.

Die Saiblingsröllchen auf den Balsamico Linsen und dem Julienne-Gemüse servieren.

Erdbeer-Mandelstreusel-Schichtdessert

4 Portionen

Zutaten

Streusel

75 g Mandeln grob gemahlen
75 g Haferflocken fein
50 g Mandelmus
50 g Mandeldrink ungesüßt
1 EL Staubzucker

Joghurtcreme

250 g laktosefreies Joghurt
250 g laktosefreier Sauerrahm
1 Stück Vanilleschote
1 EL Staubzucker

Erdbeerpüree

400 g Erdbeeren
2 EL Orangensaft
½ Zitronenschale
1 EL Staubzucker
1 knappen TL Johannisbrotkernmehl

Außerdem

Erdbeeren nach Belieben
Minze



Zubereitung

Für die Mandelstreusel alle Zutaten mit den Händen kurz vermengen.

Für die Joghurtcreme ebenfalls alle Zutaten verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.

Für das Püree 250g Erdbeeren waschen, die Stielansätze entfernen und mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren. Johannisbrotkernmehl einrühren und in einem Topf einmal kurz aufkochen lassen und umfüllen. Die restlichen Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und unterheben.

In 4 Dessertgläser jeweils etwas der Creme, dann Erdbeerpüree, Streusel, wieder Creme und abschließend Erdbeerpüree schichten. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren nach Belieben mit Erdbeerstücken, Mandelmus, Minze und Streuseln dekorieren.