

Erbsen-Hirse im Erbsensud, gegrillte Avocado, Kefir

Für zwei Personen

Für die Avocado:

1 reife, feste Avocado 1 TL Sonnenblumenöl Salz, weißer Pfeffer

Für den Erbsensud:

200 g TK-Erbsen 1 Zitrone, Scheiben 100 ml Gemüsefond

4 Zweige glatte Petersilie 1 Prise Zucker 1 Msp. Natron

Stärke 2 EL neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Erbsen-Hirse:

150 g gekochte Erbsen, s.o. 100 g Goldhirse 250 ml Gemüsefond

1 Kaffirlimettenblatt $\frac{1}{2}$ Stange Zitronengras $\frac{1}{2}$ TL Baharat

$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Gewürz-Kefir:

250 ml Kefir 1 Limette, Abrieb, Saft 1 Msp. Baharat

6 g Agar Agar 25 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Zitronen-Gel:

1 Zitrone, Saft $\frac{1}{2}$ Orange, Saft 20 g Zucker

6 g Agar Agar

Für die Garnitur:

Erbsenkresse essbare Blüten

Für die Avocado: Die Avocado schälen, halbieren und Kern entfernen. Avocadofleisch in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne mit etwas Öl anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Erbsensud: Erbsen in 150 ml Wasser und Fond aufkochen. In die kochende Flüssigkeit Zucker und Natron sowie zwei Zitronenscheiben hinzugeben.

Gegarte Erbsen und Zitrone herausnehmen. Ca. 150 g Erbsen für die Erbsen-Hirse beiseitestellen. Restliche Erbsen mit dem Kochsud und Petersilie mixen. Anschließend Öl hinzufügen und ggf. mit etwas Stärke andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein Mikrosieb passieren.

Für die Erbsen-Hirse: Hirse mehrmals waschen, bis das Wasser klar bleibt (Mikrosieb). Danach im kalten Fond aufsetzen und zum Kochen bringen. Zitronengras und Kaffirlimettenblatt hinzugeben. Für 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zitronengras und Kaffirlimettenblatt entfernen und Hirse bei ausgeschaltetem Herd quellen lassen. Gegarte Erbsen (s.o.) unterheben. Zwischendurch umrühren. Mit Baharat, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Erbsen-Hirse in einem Servierring anrichten.

Für den Gewürz-Kefir: Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kefir mit Agar Agar aufkochen, in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Dann in einem kleinen Mixer glatt mixen und mit Limettensaft, Limettenabrieb, Baharat, Olivenöl und Salz abschmecken.

Für das Zitronen-Gel: Zitrone und halbe Orange auspressen. 150 ml Zitronensaft und 50 ml Orangensaft mit Zucker und Agar Agar aufkochen. Die Masse erkalten lassen, in einem Mixer glatt mixen und in eine Spritzflasche füllen.

Für die Garnitur: Gericht mit Erbsenkresse, Kräutern und Blüten garnieren.

Jasmin Vogel am 01. Mai 2024