

Pilze, Kartoffel-Püree, Brokkoli, Bete, Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für die Pilze:

8 Austernpilze	2 Bündel Enoki-Pilze	180 ml Mandelmilch
edelsüßes Paprika	Kurkuma	Knoblauchpulver
100 g Mehl	200 g Panko	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 schwarzer Knoblauchzehen	1 Limette, Saft	100 ml Ketjap Manis
1 EL Reissessig	1 EL Sake	10 g Zuckerrübensirup
Stärke	Zucker	Salz

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Süßkartoffeln	2 EL vegane Butter	50 ml Mandelmilch, ungesüßt
50 ml Kokosmilch	Muskatnuss	Salz

Für den wilden Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli	1 Knoblauchzehe	1 EL vegane Butter
1 EL hellen Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die gepickelte Bete:

1 Ringelbete	100 ml Apfelessig	100 ml naturtrüben Apfelsaft
1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsaat
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Senfkörner	1 Lorbeerblatt
2 Nelken		

Für die Garnitur:

Rote Bete Sprossen

Für die Pilze: Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Mehl und Gewürze mit Mandelmilch zu einem glatten Teig verrühren.

Pilze durch den Teig ziehen und anschließend in Panko wenden. In der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für die Sauce: Alle Zutaten pürieren und anschließend in einem Topf erhitzen.

Ggf. mit etwas Stärke abbinden.

Für das Süßkartoffelpüree: Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen.

Anschließend Wasser abgießen. Mandelmilch mit Kokosmilch erhitzen.

Süßkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Mandelmilch und Kokosmilch unterrühren. Mit veganer Butter, Salz und Muskat abschmecken.

Für den wilden Brokkoli: Brokkoli putzen, kurz blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Brokkoli darin anschwitzen.

Knoblauch abziehen, fein schneiden, zum Brokkoli geben und ebenfalls anschwitzen. Anschließend mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss Sesam in die Pfanne geben und Brokkoli darin schwenken.

Für die gepickelte Bete: Bete schälen und anschließend fein hobeln. Aus Essig, Apfelsaft und den Gewürzen einen Sud herstellen, kurz aufkochen lassen und die Bete darin bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Sprossen garnieren.

Lasse Thiele am 24. Juni 2024