

Brokkoli-Praline, Erbsen-Püree, gefüllter Porree

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Butter
150 ml Gemüfefond	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zitrone, Abrieb
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Brokkoli-Praline:

$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli	3 EL Maisstärke	3 EL Semmelbrösel
1 Zweig glatte Petersilie	50 g Parmesan	120 g Mehl
2 Eier	2 EL Speisestärke	1 TL Backpulver
125 ml kaltes Mineralwasser	500 ml neutrales Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für den gefüllten Porree:

1 Stange Porree	150 g Ricotta	50 g Parmesan
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Spinat-Muffin:

300 g Blattspinat	1 Lauchzwiebel	70 g Schafskäse
130 g Mehl	1 TL Backpulver	1 Ei
125 ml Milch	2 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

Einen Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Erbsen mit Zwiebel, Petersilie und Gemüfefond weichkochen. Übrig gebliebene Brühe abgießen und die Erbsen in ein schmales und höheres Gefäß umfüllen. Butter und Zitronenabrieb dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit einem Pürierstab die Masse ganz fein pürieren und in eine Spritztülle umfüllen.

Für die Brokkoli-Praline:

Öl im Topf erhitzen. Brokkoli waschen, kleine Röschen schneiden und für 5 Minuten im gesalzenem Wasser weich garen. Kurz abkühlen lassen.

Den leicht abgekühlten Brokkoli in eine Küchenmaschine legen und ein Ei, Maisstärke, Semmelbrösel, Parmesan und Petersilie hinzufügen und ordentlich mixen und zerkleinern. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tempurateig Mehl, Speisestärke, Ei, Backpulver, Salz und das kalte Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit feuchten Händen die Brokkolimasse in kleine Kugeln formen und in den Tempurateig tauchen und danach im Pflanzenöl knusprig ausbacken.

Für den gefüllten Porree:

Porree waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den helleren Teil des Porrees in größere Stücke schneiden und für 5 Minuten im gesalzenem Wasser blanchieren. Den grünen Teil in kleine feine Ringe schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die feinen Ringe vom grünen Porree andünsten. Kurz abkühlen lassen. Parmesan reiben.

Ricotta mit dem Parmesan, den Gewürzen und dem leicht abgekühlten Lauch vermengen und in eine Spritztülle füllen. Den blanchierten Porree abtropfen und den inneren Teil entfernen und mit der Ricottafüllung auffüllen. Porree-Röllchen für 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Spinat-Muffin:

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Spinat und die Lauchzwiebel kurz andünsten. Abkühlen lassen und grob hacken.

In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Ei, Olivenöl, und Milch mischen, die Spinatmasse und den kleingewürfelten Schafskäse hinzufügen und kräftig würzen. Muffinform ausfetten und die Masse hineingeben. 15-20 Minuten im Ofen backen.

Für die Zucchini:

Knoblauch abziehen. Aus dem Olivenöl, Thymian und Knoblauch in einem Multi-Zerkleinerer eine Paste herstellen. Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Paste auf die Zucchini streichen und auf einer Grillpfanne gar grillen/braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 23. November 2021