

Frühlings-Superfood vom Teppanyaki mit Meerrettichdip

Monat: März 2020 / Frühling
Menüfolge: Hauptgericht - lakto-vegetabil
Thema: Superfood*
Schwierigkeit: leicht
Personenzahl: 4



Zutaten 4 Pers.

150 g Shiitake-Pilze* oder Kräuterseitlinge, in 5 mm Scheiben
20 g Rapskernbratöl
80 g Rote Zwiebel, in 3 mm Spalten geschnitten
150 g Karotten*, 3 mm Scheiben/Ecken (alternativ Gelbe Bete oder Steckrübe)
150 g Babyspinat*, geputzt
50 g Sojasprossen (alternativ gegarte Kichererbsen)
80 g Apfel, in 5 mm Ecken
40 g Mandelstifte*
4 g Steinsalz, unraffiniert
1 g Pfeffer, schwarz, gemahlen
0,5 g Fenchelsamen, gemahlen
10 g Gartenkresse*

200 g Holzofenbrot, in Scheiben
30 g Rapskernbratöl

150 g Magerquark
80 g Doppelrahmfrischkäse
10 g Apfelessig
30 g Rapskernbratöl
40 g Meerrettich*, frisch gerieben
4 g Steinsalz, unraffiniert
1 g Pfeffer, schwarz, gemahlen
0,5 g Zitronenschale, gerieben
5 g Blattpetersilie*, grob geschnitten

Zubereitung

Alle Zutaten werden gemäß dem Frontcooking-Ausgabekonzept vorbereitet (Garverfahren, Garprogramm) und bereitgestellt.

1. Geschnittene Pilzmischung in Rapskernbratöl bei 190 °C anschwitzen.
2. Zwiebelspalten, Karotten, Spinat, Sprossen und Apfel zugeben, anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen.
3. Mandelstifte zugeben, anrösten und durch gelegentliches Rühren bissfest garen.
4. Brotscheiben in Rapskernbratöl auf dem Teppanyaki knusprig rösten.
5. Die Komponenten mit Meerrettichdip anrichten und mit Gartenkresse garnieren.