

SERKAN TUNCA

Bavarian Vegan Headchef

Rezepte

Couscous-Polentabällchen mit Ingwer-Krautsalat & Rote Beetecreme:

Zutaten:

Creme:

100 g Cashewkerne
150 g Rotebeete gekocht
etwas Salz
2 EL Olivenöl
Limettensaft
1 TL Agavendicksaft

Bällchen:

150 ml Hafer- Mandel- oder Sojamilch
40 g Kokosöl
frische gehackte Petersilie
400 ml Gemüsebrühe
180 g Polentagrieß
1 TL Speisestärke
40 g Semmelbrösel
120 g Couscous
Salz, Pfeffer

Salat:

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
250 ml Orangensaft
1 EL Agavendicksaft
½ TL Kreuzkümmel
6 EL natives Rapsöl
Zitronensaft & Abrieb
Salz, Pfeffer
500 g Weißkraut fein gehobelt

Zubereitung:

Cashewkerne am Abend vorher mit Wasser bedeckt, ca. 12 Std einweichen oder im Topf weichkochen. Alle Zutaten für die Creme in einem Mixer glatt pürieren.

„Milch“, Gemüsebrühe und Kokosöl in einen Topf aufkochen. Polenta, Stärke, Semmelbrösel und Couscous vermischen. In die Brühe einrühren und kurz aufkochen lassen. Temperatur reduzieren und zudeckt 10 Minuten quellen lassen. Gehackte Petersilie unter die Masse einarbeiten. Nach dem Abkühlen in kleine Bällchen formen. (in gerösteten Hanfsamen wälzen)

Ingwer fein reiben. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen, unter das Weißkraut geben und ziehen lassen.