



Linsen-Pastinaken-Taler mit Wirsing-Cashew-Rahm von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Personen)

Linsen-Pastinaken-Taler

350 g Rotes Linsenmehl
250 g Pastinaken
1 TL Schwarzkümmel, gemahlen
1 Zweig frischer Majoran
1/2 TL Paprikapulver edelsüß
1 EL mittelscharfer Senf
1TL Pimentpulver
600ml Wasser
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Wirsing-Cashew-Rahm

500 g Wirsing
50 g Cashewkerne
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 ml vegane Gemüsebrühe
100 ml Hafermilch (oder andere Pflanzenmilch)
40 g Hefeflocken
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Zitronenabrieb
Muskatnuss, frisch gerieben
Salz, Pfeffer

Crunch-Topping

20 g Cashewkerne
1 Prise Paprikapulver
1 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung: 45 Minuten (Gesamtzeit)

Ruhezeit: mind. 6 Std. (Cashew-Kerne für Rahm)

Für die Linsen-Pastinaken-Taler in einer Schüssel die geschälten Pastinaken fein reiben, salzen und pfeffern. Zusätzlich mit Pimentpulver, Paprika, Schwarzkümmel würzen. Frischen, gehackten Majoran und Senf, sowie einen Esslöffel Olivenöl, Linsenmehl und Wasser hinzufügen. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und ruhen lassen. Für den Wirsing-Cashew-Rahm zunächst die Schalotte in Streifen schneiden und in einer Schmorpfanne oder einem Topf mit geriebenem Knoblauch in Öl anschwitzen. Den Wirsing putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.



Wirsing in die Pfanne hinzugeben und unter Rühren drei bis vier Minuten anschwitzen, bis er zusammenfällt. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Rahmsoße die Cashew-Kerne mindestens sechs Stunden, im besten Fall über Nacht, in Wasser einweichen lassen. Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und zusammen mit Hafermilch, Gemüsebrühe, Zitronensaft und -abrieb und den Hefeflocken in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Fein pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas mehr Gemüsebrühe zugeben. Den Cashew- Rahm zum Wirsing gießen und bei mittlerer Hitze noch etwa acht bis zehn Minuten köcheln.

Aus der Linsen-Pastinaken-Masse gleichmäßige Taler formen und in einer Pfanne mit Olivenöl portionsweise von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Die fertigen Taler auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die verbliebenen Cashewkerne grob hacken. In einer kleinen Pfanne mit etwas Öl zwei bis drei Minuten goldbraun rösten. Zum Schluss mit Paprikapulver würzen.

Den Wirsing-Cashew-Rahm noch mit etwas gehackter Petersilie abrunden und als Bett auf die Teller geben, die Linsen-Pastinaken-Taler daraufsetzen und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.

Nährwerte pro Portion:

634 kcal – 25g Fett – 35g Eiweiß – 56g Kohlenhydrate