

▪ **Die Kitchenschlacht – Menü am 28. November 2024** ▪
Tagesmotto „Vegan Gourmet“ mit Nelson Müller



Christina Fink

Couscous-Rolle mit Kürbis, Walnussauce, Sumach-Mayonnaise, Grünkohl-Chips und Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Couscous-Rolle:

150 g Couscous
100 g Hokkaido-Kürbis
4 rote kernlose Trauben
1 Orange, Abrieb
150 ml Orangensaft
100 ml Gemüsefond
2 EL Haselnussmus
50 ml Essig
10 Haselnüsse
4 getrocknete Aprikosen
4 getrocknete Feigen
2 Zweige glatte Petersilie
1 Prise gemahlene Nelken
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

100 ml Wasser und Essig mit Zucker und ein wenig Salz aufkochen und vom Herd nehmen. Kürbis fein hobeln, in die Flüssigkeit geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Orangensaft mit Gemüsefond aufkochen, Couscous und gemahlene Nelken hineingeben, umrühren, mit einem Deckel verschließen und ziehen lassen. Haselnüsse klein hacken und in einer Pfanne oder im Ofen rösten. Aprikosen, Feigen, Haselnüsse, Trauben und Petersilie fein würfeln und zusammen mit dem Haselnussmus und Orangenabrieb zum Couscous geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Frischhaltefolie zu einer ca. 3 cm dicken Rolle drehen. Auf einem weiteren Stück Frischhaltefolie den Kürbis überlappend auslegen. Die Couscous-Rolle auswickeln und im Kürbis einrollen.

Für die Walnussauce:

100 g Walnüsse
½ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
200 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle

Walnüsse in einem Topf rösten. Knoblauch abziehen, dazugeben, Gemüsefond hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Alles mit dem Zitronensaft und Salz mixen bis eine cremige Sauce entstanden ist. Eventuell etwas Gemüsefond nachgießen.

Für die Sumach-Mayonnaise:

1 Zitrone, Abrieb
50 ml Sojamilch
1 TL Senf
1 TL Sumach
150 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Sojamilch, Senf und Salz in ein hohes dünnes Gefäß geben und gut mixen. Langsam das Öl einlaufen lassen, weitermixen und etwas stampfen bis eine Mayonnaise entstanden ist. Mit Sumach, Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Grünkohl-Chips:

1 Stängel Grünkohl
½ TL gemahlene Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Öl mit Salz und dem Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen.

Grünkohlblätter vom Stängel zupfen und im Öl wenden. Auf einem Backblech verteilen und bei 180 Grad Heißluft in den Ofen geben und darauf achten, dass die Blätter nicht zu braun werden.

Für das Chili-Öl: Chili feinhacken. Öl in einem Topf erhitzen und Chili und Tomatenmark einrühren. Topf vom Herd nehmen und ziehen lassen. Durch ein Sieb geben.
1 rote Chilischote
1 TL Tomatenmark
100 ml neutrales Öl

Für die Garnitur: Essbare Blüten, Microgreens und Kresse zum Anrichten verwenden.
1 Feige Feige vierteln und als Garnitur verwenden.
Essbare Blüten
Microgreens
Kresse

Die Mayonnaise und die Grünkohl-Chips auf der Couscous-Rolle drapieren, die Walnusssauce daneben gießen und ein paar Tropfen Chili-Öl hineingeben und servieren.