



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

FEINHEIMISCH - Rezept des Monats

Gunnar Hesse

*Seeblick **** Genuss und Spa Resort Amrum*

Rot & Rauch

[VEGAN]



Zutaten (für ca. 4 Personen)

Für die Heu Beete

- 1 kg kleine Bio Rote Bete
- 2 Hände Heu
- Meersalz / Mehl / Wasser

Zubereitung

- Aus Meersalz, Mehl und Wasser einen festen Teig herstellen, wie bei Tannenbaumschmuck aus Salz teig.
- Nun die Rote Bete richtig waschen, feucht in eine mit Heu ausgelegte Auflaufform geben, jetzt die Bete wieder mit Heu bedecken und aus dem Salzteig einen dichten Deckel für die Form basteln. Das Ganze nun bei 160 Grad 2 Stunden backen.
- Nach dieser Zeit die Bete heraus nehmen und heiß schälen (dieses kann man ruhig ein par Tage vorher machen und anschließend kaltstellen). Die Bete kann man auch so kalt aufschneiden und als Salat oder Carpaccio weinternutzen.

Für das Tofu Gericht

- Räuchertofu
- 8 kleine Zwiebeln
- 400 g Drillinge (kleine junge Kartoffeln)
- Frische Kräuter der Saison
- Räuchermehl
- Zur Deko: Lauchöl und Lauch-Asche (Rezept verrate ich bei einem Besuch in unserem Restaurant)

Zubereitung

- Tofu in Scheiben schneiden (wenn man direkt Räuchertofu kauft, den nur würfeln)
- Zwiebeln mit Schale der Länge nach halbieren, etwas mit Olivenöl & Salz marinieren und auf der Grillplatte oder in einer sehr heißen Pfanne an der Schnittfläche schwarz anbraten
- Nun die Zwiebeln und den Tofu bei 30 Grad ca. 1 Std räuchern.
- Den Tofu jetzt in Olivenöl und Kräutern einlegen.
- Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen danach halbieren.
- Die Zwiebeln nun aus dem Ofen nehmen und von der Schale befreien und in die einzelnen Lamellen zupfen.
- Diese Arbeiteten kann man auch schon einige Tage vorher machen.

Anrichten

- In einem Topf oder in der Mikrowelle die geschnittene Rote Bete heiß machen mit etwas Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Pfanne die kleinen Kartoffeln und den eingelegten Tofu in Öl anbraten, wenn es braun geworden ist die Zwiebeln hinzugeben und erhitzen. Kurz vor dem Anrichten eine Hand frische Kräuter der Saison nach Wunsch & Geschmack dazu geben, schwenken und servieren. Die Rote Bete in einer Extra Schale oder einem Glas servieren.
- Den Teller mit Lauchöl, Lauch-Asche und Heu dekorieren

Guten Appetit

wünscht Ihr Gunnar Hesse