

GERÖSTETER KOHL MIT ROTE BETE-LINSEN-RAGOUT UND SESAMKARTOFFELN

Komponente	Menge	Einheit	Zutat	Kurzanleitung
Gerösteter Kohl	720	gr	Kohl (Weiß- oder Spitzkohl)	portionieren
			Salz	marinieren
	2	EL	Sesamöl	
Rote Bete-Linsenragout	480	gr	Rote Bete	waschen und schneiden
	4	gr	Salz	marinieren, garen
	1	EL	Bratöl	
	120	gr	Braune Linsen	gar kochen
	2	Stück	Zwiebel	würfel
	3	cm	Ingwer	reiben
	2 bis 3	Zehen	Knoblauch	
	2	EL	Bratöl	anschwitzten
	200	ml	Rote Bete Saft	aufgießen
	180	ml	Gemüsebrühe	
	24	gr	Misopaste	dazugeben
	1	EL	Honig	
	8	gr	Speisestärke	
	8	ml	Wasser	verrühren, Sauce binden
		Salz	abschmecken	
Sesamkartoffeln	880	gr	Kartoffeln, festkochend	
	0,500	TL	Chili, getrocknet	
	2	TL	Bratöl Sesam, geröstet Salz	

GERÖSTETER KOHL

Kohl portionieren, dafür je nach Größe vierteln, sechsteln oder achtern, sodass pro Portion ein Stück entsteht. Kohl mit der Außenseite nach unten auf ein flaches Blech verteilen und mit Salz und Sesamöl mind. 1 Stunde marinieren.

ROTE BETE- LINSEN-RAGOUT

Währenddessen Rote Bete waschen, bürsten, Deckel und Wurzel abschneiden. Mit Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Öl marinieren, salzen und flach auf dem Blech verteilt im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft für 10 - 14 Minuten rösten und zur Seite stellen.

Linsen in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und ebenfalls zur Seite stellen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

GERÖSTETER KOHL MIT ROTE BETE- LINSENRAGOUT UND SESAMKARTOFFELN

Zwiebeln würfeln, Ingwer und Knoblauch reiben und alles zusammen in einem Topf mit Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur glasig schwitzen. Mit Rote Bete Saft und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Salz, Miso und Honig dazugeben. Etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Speisestärke in Wasser lösen und zur Bindung hinzugeben. Geröstete Rote Bete & Linsen dazugeben und abschmecken.

SESAMKARTOFFELN

Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen. Danach je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Chili, Salz und Bratöl marinieren und im Ofen bei 200°C Umluft etwa 12 - 15 Minuten backen bis die Kartoffeln knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Den marinierten Kohl ebenfalls im Backofen bei 180°C Umluft für ca. 8 - 10 Minuten rösten.

Auf einem Teller das Rote Bete-Linsenragout geben, darauf gerösteten Kohl anrichten und mit Sesamkartoffeln servieren.

