

Winter-Rezept



Schwarzwurzeln mit Hollandaise, Kartoffelpüree und veganem Steak

Für 2 Personen, vegan, Zubereitungszeit 40 min



Zutaten:

- 4 Stangen Schwarzwurzeln
- 4 mittlere Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 10 g Weizenmehl
- 40 g Vegane Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Soja- oder Hafersahne
- 1 Prise Kurkuma
- ½ TL Kala Namak – siehe unten*
- 5 Getrocknete Tomaten
- 50 g Champignonscheiben
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Schwarzwurzeln schälen, halbieren und in Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Kartoffeln schälen und in heißem Wasser 20 Min kochen, bis sie gar sind. Dann abschütten und mit veganer Butter und etwas pflanzlicher Milch zu Kartoffelpüree stampfen.

In einem Topf die vegane Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und das Mehl unter ständigem Rühren nach und nach dazugeben, bis eine glatte Masse entsteht. Die Gemüsebrühe nach und nach einarbeiten. Zum Schluss kommt die Soja- oder Hafersahne dazu. Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie Kurkuma und Kala Namak* einrühren, bis eine feste Sauce entsteht. Die Champignonscheiben sowie die geschnittenen getrockneten Tomaten hinzufügen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die ganzen Knoblauchzehen (leicht angedrückt) und die Schwarzwurzelstücke hineingeben. Salzen und bei mittlerer Hitze garen, bis die richtige Bissfestigkeit erreicht ist. Veganer Steak in der Pfanne mit anbraten.

Sauce über die Schwarzwurzeln geben und servieren.

*Kala Namak ist ein schwarz-rötliches Salz, das ihr im Bioladen bekommt. Es schmeckt leicht nach Ei, da schwefelhaltig und wird deshalb in der veganen Küche überall eingesetzt, wo der Eiergeschmack gewünscht ist.

Mehr Rezepte unter: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/regional-kochen/>

Claudia Zimmermann
Februar 2025