

Kohlrabi-Päckchen mit Tofu, Süßkartoffelchips und Rote-Bete-Dip



Stufe 1



Zubereitungszeit: 35 Min.



Zutaten:

300 g Süßkartoffel(n)
 100 g Tofu, geräuchert
 50 ml Agaven-Balsamico
 20 ml Agavendicksaft
 3 EL Sesamöl
 2 Bete, rot
 1 Kohlrabi
 30 ml Soja Dream
 Brunnenkresse
 Cayennepfeffer
 Meersalz-Flakes
 Pfeffer
 Salz



Küchenprofi Brat-Wendepinzette



GEFU Spiralschneider Spirelli



Le Creuset Bratpfanne 3-ply
antihafbeschichtet



Rösle Kochtopf MULTIPLY



Kahla Magic Grip Table Platte

1

Die Kohlrabi schälen, mit einem Spiralschneider in 12 mm Endlosspiralen schneiden, in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

2

Für den Dip, den Agavendicksaft, Balsamico und Rote Bete in geschälten Stücken mit 30 ml Wasser für 10 Minuten in einem Kochtopf kochen. Anschließend die Masse pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3

Den Tofublock in ca. 8 x 4 x 2 cm große Stücke schneiden, mit den Kohlrabi-Endlosspiralen umwickeln und mit einem Holzspießchen fixieren. Die Tofu-Kohlrabi-Päckchen in einer Pfanne in etwas Sesamöl gold-braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4

Die Süßkartoffeln schälen, mit dem Spiralschneider in 50 mm breite Streifen schneiden, in einer Fritteuse bei 170 °C ausfrittieren und anschließend auf einem Küchenpapier auslegen und salzen.

5

Jeweils ein Tofu-Kohlrabi-Päckchen auf einem Teller mit ein paar Süßkartoffelchips und etwas Dip anrichten, mit Brunnenkresse und Meersalz-Flakes garnieren und genießen.