



„Kochen für die Zukunft“ plant based mit Estella Schweizer Rezepte für die Plaza Culinaria

Rote Bete ravioli mit umami Pilzen, gerösteten Walnüssen and Leinöl

30 Minuten

für 4 Personen:

2	große runde Beeten
	Salz
200 g	Austernpilze
	etwas rauchiges Paprikapulver
	Salz und Pfeffer
	Rapsöl zum Anbraten der Pilze
100 g	Walnüsse
4 EL	Sojasauce (Tamari)
4 EL	Ahornsirup
4 EL	Leinöl

Die Rote Bete gründlich waschen. Dann mitsamt der Schale auf einer Mandoline in sehr dünne Scheiben hobeln. Auf einem tiefen Teller (oder Blech) ausbreiten und mit etwas Salz einreiben. Zum Marinieren beiseite stellen und ziehen lassen. Die Füllung zubereiten (siehe Rezept unten)

Die Austernpilze trocken abbürsten und in Streifen reißen. In einer großen Pfanne unter Rühren knusprig anbraten und dabei mit Salz und Pfeffer sowie Paprika würzen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer zweiten Pfanne trocken rösten, bis sie duften und knusprig sind. Noch heiß in eine Schüssel geben und mit etwas Sojasauce und Ahornsirup aromatisieren.

Jeweils vier Rote-Bete-Scheiben auf Tellern auslegen, mit einem gehäuften Teelöffel der unten stehenden Füllung bestreichen und mit einer zweiten Scheibe zu einer Ravioli verschließen.

Mit den gerösteten Austernpilzen belegen und mit den Tamari-Mandeln bestreuen. Vor dem Servieren großzügig mit Leinsamenöl beträufeln.

Diese Creme aus Tofu, Walnüssen und Pilzen bekommt durch Kapern, Leinöl und Algenflocken einen salzige Meeresbrise und erinnert an Thunfisch.

100 g	Tofu natur
80 g	Walnüsse
2 saftige	Medjool-Datteln
8	Champignons
1 TL	Senf
1 EL	Leinöl
2 EL	Sojasauce
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Norialgenflocken
1 EL	Kapern
1 Prise	Salz
	Olivenöl zum Braten

Für die Creme den Tofu klein würfeln, die Pilze vierteln und die Walnüsse etwas klein hacken, die Datteln klein würfeln. In einer großen Pfanne erst die Walnüsse anrösten. Heraus nehmen, dann etwas Öl erhitzen und zuerst die Pilze goldbraun anschmoren, dann den Tofu und die Dattelstücke dazu geben und mitbraten. Nach ca. 10 min alles in ein hohes Gefäß füllen, die Walnüsse dazu geben und Senf, Sojasauce, Zitronensaft, Norialgenflocken, Kapern und eine Prise Salz und mit dem Stabmixer pürieren. Abschmecken.