

BIO-KARFIOL-MOUSSE MIT BIO-HASELNÜSSEN UND FEINEM SALAT



Johann Wöls kocht in seinem Landgasthaus „Hubinger“ in Etmissl auf sehr hohem Niveau. Der Gault Millau-Hauben-Koch setzt durchgehend auf höchste Qualität und kocht deshalb mit biologischen Lebensmitteln. Sein handwerkliches Können gibt er gerne seinen Lehrlingen aber auch Interessierten in Themen- Kochkursen weiter. Liebevoll kreiert der Meister seine vollwertigen Gerichte und ist überzeugt, dass Bio nicht nur ein Trend ist, sondern dass sich Gutes und Wahres immer durchsetzt.

www.hubinger.com

ZUTATEN

Bio-Karfiol-Mousse

- 1/2 Bio-Karfiol (mittelgroß)
- Salz
- 2 Blatt Bio-Gelatine
- etwas Bio-Zitronensaft
- Salz
- weißer Bio-Pfeffer
- Bio-Muskatnuss
- 1/8 l Bio-Obers

Vinaigrette

- 80 g Bio-Rote Rüben Saft
- 30 g Bio-Apfelsaft
- 2 EL Bio-Haselnussöl
- 1/2 TL Bio-Honig

- 2 EL Bio-Haselnüsse
- etwas Bio-Blattsalat
- Bio-Kräuter (Kerbel, Kresse usw.)

ZUBEREITUNG

Karfiol in Röschen teilen und im kochenden Salzwasser weich kochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 150 g weich gekochte und noch heiße Karfiolrosen mit Mixstab fein pürieren. Die ausgedrückten Gelatineblätter im heißen Karfiolpüree auflösen, die Karfiolmasse mit Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Das Karfiolpüree gut überkühlen und unter das nicht zu fest geschlagene Obers heben. Ringe von ca. 5 cm Durchmesser mit dem Mousse füllen und einige Stunden kalt stellen.

Rote Rüben und Apfelsaft etwas einkochen. Roterübensaftreduktion mit Honig, Zitronensaft, Salz und Haselnussöl zu einer Vinaigrette rühren und damit die restl. weich gekochten Karfiolröschen einige Stunden marinieren, bis sie rot gefärbt sind.

Haselnüsse hacken und in einer Pfanne trocken zu hellbrauner Farbe rösten.

Karfiolmousse aus den Ringen lösen und in den ausgekühlten Haselnüssen drehen.

Blattsalat waschen trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen.

Karfiolmousse auf einem Teller mit den roten Röschen und etwas Blattsalat dekorativ anrichten, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und mit den Kräutern der Saison garnieren.

Alternativ kann dieses Karfiolmousse mit geräuchertem Bio-Saibling oder einem Blatt Bio-Hirschschinken kredenzt werden.

Gutes Gelingen beim Nachkochen dieser herrlichen Vorspeise wünschen **Johann Wöls** und **Bio Ernte Steiermark**