

BIO-KAROTTEN-KOHLRABI-RÖSTI MIT BIO-SCHNITTLAUCHDIP - BASISCH UND VEGAN



Gabi und Johann Ebner sind mit ihrem Bio-Geschäft „Biochi“ aus dem Zentrum von Schladming nicht mehr wegzudenken. Sowohl das biologische Vollsortiment, als auch die ausgezeichnete Bio-Küche zeichnen das „Biochi“ aus. Johann kocht täglich 2 basisch-vegane Mittagsmenüs und begeistert damit nicht nur LiebhaberInnen dieser Kostform sondern auch VerfechterInnen der Mischkost. Gabis Ernährungsberatung und Kochkure von Johann vervollständigen das ganzheitliche Angebot.

www.biochi.at

ZUTATEN

Bio-Karotten-Kohlrabi-Rösti

- 200 g Bio-Karotten
- 200 g Bio-Kohlrabi
- 25 g Bio-Leinmehl
- 75 ml Wasser
- 1 EL Bio-Kräutersalz
- 1 TL Bio-Kurkuma
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 1 EL Bio-Estragon
- 1 EL Bio-Petersilie
- 4 EL Bio-Olivenöl zum Braten

Bio-Schnittlauchdip

- 80 g Bio-Seidentofu
- 40 ml Bio-Hafer-Drink
- 1 TL Bio-Senf (mittelscharf)
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- 1 EL Bio-Apfeldicksaft
- 1 TL Bio-Kräutersalz
- ½ TL Bio-Galgant
- 100 ml Bio-Sonnenblumen- oder Bio-Rapsöl
- 2 EL Bio-Schnittlauch

- 1 EL Bio-Leindotteröl

ZUBEREITUNG

Karotten waschen, Kohlrabi schälen, beides grob raspeln. Das Leinmehl mit Wasser verrühren etwas quellen lassen (Leinmehl hat sehr gute Bindefähigkeit und viel Eiweiß)

Estragon und Petersilie waschen, trocken schleudern und hacken.

Das Gemüse nun mit gequollenem Leinmehl, den Kräutern, Zitronensaft und Gewürzen gut verrühren. Mit feuchten Händen Rösti formen, diese in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten 4-5 Minuten braten. Alternativ können die Rösti im Backrohr bei 220° C Ober- und Unterhitze 8-10 Minuten gebacken werden (Backblech vorher etwas mit Olivenöl bestreichen).

Alle Zutaten mit Ausnahme des Öls und des Schnittlauchs in einen Mixbecher geben. Den Mixer auf die höchste Stufe drehen. Nun das Öl langsam einfließen lassen (ähnlich wie bei der Zubereitung einer Mayonnaise).

Schnittlauch waschen, fein schneiden und 1 EL davon in den Dip mixen. Den restlichen Schnittlauch zum Garnieren verwenden.

Auf einem Teller Rösti und Dip dekorativ anrichten und die Rösti mit etwas Leindotteröl beträufeln.

Tolle Erfahrungen beim Ausprobieren dieses veganen Rezeptes wünschen **Gabi und Johann Ebner** sowie **Bio Ernte Steiermark**