

PORTOBELLO-BURGER HIRSE-RÜEBLI-
TÄTSCHLI, LIEBSTÖCKEL-RAPSÖL-MAYO,
SÜSSKARTOFFEL-POMMES,
FRÜHLINGSKRÄUTER-SALAT



Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

ZUBEREITUNG

Zutaten Portobello-Burger

8 Portobello-Pilze (Riesenchampignons)
150 g Hirse
3 dl Gemüsebouillon, vegan
250 g Rüebl, fein geraffelt
1 Schalotte
½ Bund Schnittlauch
30 g Paniermehl
30 g Maizena
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Röstzwiebeln
1 Handvoll Rucola
1 Strauchtomate, in feinen Scheiben

Zutaten Vegane Liebstöckel-Rapsöl-Mayo

½ dl Sojamilch, zimmerwarm
1 TL Senf, zimmerwarm
2 TL Zitronensaft
1 ½ dl Rapsöl
2 EL frischer Liebstöckel, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Zutaten Süsskartoffel-Pommes

Süsskartoffel-Pommes
3 grosse Süsskartoffeln
3 EL Maizena
grobes Meersalz
Frittieröl

Zutaten Frühlingskräuter-Salat

je 2 Zweige Dill, Kerbel, Minze, Petersilie,
Koriander
½ Bund Schnittlauch
1 Rüebl in feinen Streifen
1 Handvoll Zwiebelnspalten
2 Handvoll Schnittsalat, gewaschen
1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
2 TL Meersalz
2-3 EL Olivenöl

Zubereitung Portobello-Burger

Pilze putzen und Stiel entfernen, beiseitestellen. Gemüsebouillon aufkochen, Hirse einrühren und auf der kleinsten Stufe zugedeckt im Topf 30 Minuten quellen lassen, danach in einer Schüssel auskühlen lassen. Rüebl sehr fein raffeln und anschliessend die Flüssigkeit auspressen (benötigt werden 150 g). Schalotte schälen, sehr fein würfeln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Rüebl, Schalotte und Schnittlauch zur Hirse geben. Maizena und Paniermehl zugeben, das Ganze vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hirsemasse vier flache Bratlinge in der Grösse der Pilze formen und im heissen Sonnenblumenöl beidseitig goldbraun braten, warm stellen. Die Pilze mit Salz würzen, im heissen Öl bei mittlerer Hitze braten. Mit Mayonnaise bestreichen, mit Salat-Portobello-Burger Hirse-Rüebl-Tätschli, Liebstöckel-Rapsöl-Mayo, Süsskartoffel-Pommes, Frühlingskräuter-Salat blatt, Tomatenscheibe, Hirsetätschli und Röstzwiebeln belegen und mit einem zweiten Portobello bedecken.

Zubereitung Vegane Liebstöckel-Rapsöl-Mayo

Sojamilch mit Senf, Salz und Zitronensaft in einem hohen Gefäss verrühren. Pürierstab in den Mixbecher stellen und auf höchster Stufe laufen lassen. Öl sehr langsam hineingiessen. Wenn das Öl eingegossen ist, den Pürierstab langsam nach oben ziehen, bis eine feste Masse entsteht. Mit Liebstöckel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Süsskartoffel-Pommes

Kartoffeln schälen, in 8 mm dicke Sticks schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben. Ca. 60 Minuten wässern, dann gut abtropfen und trocken tupfen. Die Pommes im Maizena wälzen. Bei 150 Grad 2-3 Minuten in der Fritteuse vorfrittieren, 5 Minuten ruhen lassen. Anschliessend bei 180 Grad knusprig fertig frittieren. Mit Meersalz bestreuen.

Zubereitung Frühlingskräuter-Salat

Kräuter zupfen, Schnittlauch in lange Stücke dritteln. Salat und Karottenstreifen mit den Kräutern in einer Schüssel mischen. Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und im Mörser mit Zitronensaft und Meersalz zerstampfen. Öl darüberträufeln und gut verrühren. Zum Salat geben und vermengen.