

Vegan Viking Bowl -
Fermentierter Rotkabis,
Endivie, Orange,
-Getreide und Köttbullar
mit Preiselbeer-
Vinaigrette



Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Fermentierter Rotkabis

- ½ Rotkabis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Meersalz
- 1 EL Agavensirup
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Preiselbeer-Konfitüre
- 15 g Ingwer

Zutaten Getreide

- 200 g Getreide-Mix
- 4 dl Gemüsebouillon
- ½ Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 1 EL Rapsöl

Zutaten Röstzwiebeln

- Rapsöl zum Frittieren
- ¾ Zwiebel
- 1 EL Maizena
- Paprikapulver, Salz

Zutaten Weitere Zutaten

- ½ Endiviensalat
- 2 Orangen
- 40 g Wildkräutersalat
- 400 g vegane Hackbällchen

Zutaten Vinaigrette

- 6 EL Preiselbeer-Konfitüre
- 1 dl Balsamico Bianco
- ¼ Zwiebel, gehackt
- 2 EL Agavensirup
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Fermentierter Rotkabis

Den Rotkabis in feine Streifen schneiden und mit den Händen in einer Schüssel durchkneten, bis der Saft austritt. Den Knoblauch klein schneiden. Den Ingwerfein hacken. Alle Zutaten vermischen und in ein grosses, gut verschliessbares Glas füllen. 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen und -danach im Kühlschrank lagern.

Zubereitung Getreide

Die halbe Zwiebel klein schneiden und im Rapsöl glasig andünsten. Den Getreide-Mix dazugeben und mit der Gemüsebouillon ablöschen. Den Lorbeer und die Nelken dazugeben und alles für rund 30 Minuten kochen, bis das Getreide weich ist.

Zubereitung Röstzwiebeln

Für die Röstzwiebeln die Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit Maizena, Salz und Paprika vermischen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten/frittieren.

Zubereitung Weitere Zutaten

Den Endiviensalat gut waschen und klein schneiden. Die Orangen schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Den Wildkräutersalat ebenfalls vorsichtig waschen. Die veganen Hackbällchen in etwas Rapsöl knusprig anbraten.

Zubereitung Vinaigrette

Nun aber schnell noch die Zutaten für die Vinaigrette mixen. Dann alles anrichten und mit den Röstzwiebeln garnieren.