

Erbsen-Tätschli auf
Frühlingsrüebli im
pikanten Currysud,
Schweizer Spargel, Tofu
und
Zitronen Sauerampfer Dip



Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Erbsen-Täschli

250 g Kichererbsen, gekocht
300 g Gartenerbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
Einige Blätter frische Minze
1 EL Maizena
Salz, Pfeffer
Rapsöl

Zutaten Frühlingsrüebli

2 Bund Frühlingsrüebli (600 g)
1 Schalotte, fein geschnitten
20 g Rapsöl
1 TL Madras Currypulver
Ca. 20 g Ingwer, in Streifen geschnitten
½ Peperoncino, fein geschnitten
2 dl Gemüsebouillon
1 dl Orangensaft
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Zutaten Spargel mit Tofu

200 g Tofu
4 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
600 g Spargel, grün und weiss
Rapsöl
½ Zitrone, Saft
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zutaten Zitronen-Sauerampfer-Dip

½ Bund Sauerampfer
150 g Sojajoghurt
Abrieb und Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung Erbsen-Täschli

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne im Olivenöl glasig dünsten. Gartenerbsen dazugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Zusammen mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben. Abrieb und Saft der Zitrone sowie das Maizena zur Erbsenmasse geben. Alles in einen Mixer geben und zu einer groben Masse mixen (darf noch grössere Stücke enthalten). Kräuter darunterkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Täschli formen und im heissen Öl goldbraunbraten.

Zubereitung Frühlingsrüebli

Rüebli gut waschen und ein wenig vom Grün dran lassen. Schalotte, Chili, Curry und Ingwer im Öl anschwitzen. Rüebli zugeben und mitdünsten. Bouillon und Orangensaft dazugießen und weitergaren, bis die Rüebli noch knackig sind. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zubereitung Spargel mit Tofu

Tofu in Würfel schneiden, mit 3 EL Sojasauce und Sesamöl mischen und kurz marinieren lassen. Spargel waschen und nach Bedarf schälen, die holzigen Enden abschneiden, schräg in 6–7 cm grosse Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen, evtl. trockentupfen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Tofu begeben, bei starker Hitze ca. 3 Minuten braten, herausnehmen. Spargel in die Grillpfanne geben und ebenfalls ca. 3 Minuten braten. Tofu, Zitronensaft und restliche Sojasauce begeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung Zitronen-Sauerampfer-Dip

Sauerampfer waschen und fein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.