

Soja-Medaillons im Sesam-Teigmantel mit Rahm-Schwammerl

Für zwei Personen

Für die Sojamedaillons:

6 trockene Soja Medaillons	2 EL Hefeflocken	200 ml Mandelmilch
3 EL Besan	3 EL Mehl	4 EL Sesam
600 ml Gemüsefond	1 Bund Majoran	1 Bund Thymian
Olivenöl	Sojasauce	Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für die Rahmschwammerl:

200 g Champignons	200 g Kräuterseitlinge	1 Lauch
1 Zitrone	100 ml Gemüsefond	250 ml Sojasahne
2 EL Mandelmus	2 TL mittelscharfer Senf	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

Für den Weizen:

300 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	100 g Sonnenweizen
-------------------	------------------	--------------------

Für den Rote Bete Salat:

1 Knolle rohe Rote-Bete	1 Apfel	1 Zehe Knoblauch
1 EL Sonnenblumenkerne	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 EL Agavendicksaft	1 Bund Salbei	Salz
Pfeffer		

Sonnenweizen in Gemüsefond und Tomatenmark weich garen.

Für das Schnitzel Soja Medaillons in einem Topf mit Gemüsefond und Sojasauce 5 Minuten kochen, dann abtropfen, auskühlen lassen und ausdrücken.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Majoran-, Thymianblätter abzupfen und klein hacken. Hefeflocken, Mandelmilch, Mehl, Salz, Curry, Pfeffer, gehackte Kräuter und zwei Esslöffel Sesam zu einem homogenen Teig verrühren. Soja Medaillons durch den Teig ziehen und in einer Pfanne mit Olivenöl braun anbraten. Anschließend mit restlichem Sesam bestreuen.

Für die Rahmschwammerl Champignons, Seitlinge und Lauch in Scheiben schneiden. Alles in Öl anbraten und mit Gemüsefond ablöschen. Saft einer Zitrone auspressen. Mandelmus mit etwas warmem Wasser verquirlen. Sahne, Senf und Mandelmussud dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Paprikapulver abschmecken. Petersilie klein hacken und dazu geben.

Für den Salat, die rohe Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen halben Apfel dazu reiben. Salbei und Knoblauch klein hacken, Zitronen abreiben und auspressen und zusammen mit dem Öl und Agavendicksaft vermengen. Dies mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles über die Rote Bete geben. Sonnenblumenkerne unterheben.

Sojamedaillons mit Rahmschwammerl und Sonnenweizen auf Tellern anrichten. Rote Bete Salat in einem Schälchen dazu reichen und servieren.

Madeleine Ulke am 04. April 2016