

# Wurzel-Gemüse, Grünkohl-Soße, Kartoffeln, Tempeh

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

5 zarte Karotten	4 zarte Petersilienwurzeln	4 kleine frische Rote Bete
2 Zwiebeln	10 Zweige Thymian	1 EL Honig
100 ml Rapsöl	100 ml Olivenöl	Puderzucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffeln:

6 festk. Kartoffeln, (4x3 cm)	1 TL Honig	1 EL mittelscharfen Senf
6 Zweige Thymian	Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

10 Blätter Grünkohl	1-2 TL Miso-Paste	1 Zitrone
Olivenöl	1 TL Salz	

### Für den Tempeh:

1 Tempeh aus schwarzen Bohnen	Sojasauce	Rapsöl
-------------------------------	-----------	--------

### Für das Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete waschen, ggf. bürsten und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben oder Sticks schneiden. Karotten und Petersilienwurzel putzen, waschen, ggf.

bürsten und längs halbieren (möglichst kleine, zarte Exemplare verwenden). Zwiebeln abziehen und in breite Ringe schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Gemüse in einer Schüssel mit Rapsöl, Olivenöl, Salz, Honig, Puderzucker und Pfeffer sowie dem Thymian mischen. Dann auf einem Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten im Backofen garen. Bei Bedarf nachwürzen. Das Gemüse noch warm servieren. Bei wenig Zeit wie in der Küchenschlacht das Gemüse und die Kartoffeln im Dampfgarer ca. 10 Minuten garen.

### Für die Kartoffeln:

Kleine Kartoffeln aussuchen, waschen und bürsten.

Kartoffeln zwischen zwei Stäbchen legen und von oben nach unten einschneiden, sodass sie unten noch zusammenhalten.

Marinade aus Öl, Thymian, Honig und Senf herstellen und Kartoffeln damit bestreichen auch in den Zwischenräumen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen.

### Für die Sauce:

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann Salz zugeben.

Grünkohlblätter von den Stängeln zupfen. Grünkohlblätter im kochenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren.

Blanchierte Grünkohlblätter im Mixer mit Olivenöl, Zitronensaft und Abrieb der Zitronenschale sowie Misopaste fein mixen.

### Für den Tempeh:

Tempeh in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten anbraten. Eventuell mit Sojasauce ablöschen.

Pati Keilwerth am 28. November 2022