

Möhren-Saft, Miso, Jasmin-Blüten, Banane, Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für die Möhren-Miso-Reduktion:

600 ml purer Möhrensaft	1 EL helle Misopaste	1 EL Butter
1 EL getrock. Jasminblüten	Salz	

Für die Banane:

1 eher unreife Banane	1 Limette	Salz
-----------------------	-----------	------

Für die Avocadocreme:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Pfeffer		

Für die Kräuterbonbons:

3 Kräuterbonbons	Meersalz-Flocken
------------------	------------------

Für die Garnitur 2:

Kräutern und Kressen

Für das Mango-Dressing:

1 reife Mango	$\frac{1}{4}$ gelbe Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
20 ml Yuzu-Saft	100 ml neutrales Pflanzenöl	1 gehäufter TL Salz

Für die Kohlrabi-Nudeln:

2 möglichst große Kohlrabi	Mango-Dressing, von oben
----------------------------	--------------------------

Für den Wacholder-Crunch:

100 g Panko-Brösel	100 g Macadamianüsse	30 g Butter
1 EL Macadamiaöl	$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren	Salz

Für die Garnitur 3:

10 Zweige Zitronen-Tagetes	gelbe Blüten
----------------------------	--------------

Für die Möhren-Miso-Reduktion:

500 ml Möhrensaft in einem hohen Topf auf mittlerer Flamme aufkochen.

Jasminblüten in eine Tasse geben und mit etwas heißem Möhrensaft begießen. 8 Minuten ziehen lassen, dann absieben und für später aufbewahren. Flüssigkeit im Topf auf 150 ml einkochen lassen. Mit Misopaste, Jasminblütenauszug, Butter und Salz abschmecken. Ggf. mit dem restlichen frischen Möhrensaft verdünnen. In einen vorgewärmten kleinen Becher füllen. Die Reduktion ist sehr intensiv, weshalb eine kleine Portion reicht.

Für die Banane:

Limette auspressen und mit 50 ml Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen.

Banane schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in der Limettenlösung ca. 10 Minuten marinieren.

Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch entfernen.

Zusammen mit Saft und Schale einer halben Limette, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren und in einen Spritzbeutel füllen. Die Creme sollte etwas zu sauer und zu salzig sein.

Für die Kräuterbonbons:

Kräuterbonbons in einen Gefrierbeutel geben und mit einem flachen Fleischhammer in kleine Splitter zerschlagen. Aus der Tüte entnehmen und etwa mit der gleichen Menge Meersalz mischen. (Die Mischung zieht schnell Wasser. Am besten in einem trockenen Schraubglas aufbewahren).

Für die Garnitur 2:

Bananenstücke mit einem Küchentuch abtrocknen. Etwa einen daumengroßen Punkt Avocado-

creme auf einen kleinen Teller spritzen und ein Bananenstück daraufsetzen. Auf die Banane ebenfalls Avocadocreame spritzen, bis die Oberfläche bedeckt ist. Eine bunte Auswahl an Kräutern und Kressen in die Avocadocreame stecken. Etwas von der Bonbon-Salzmischung auf die Kräuter streuen. Sofort servieren, da sich sonst die Bonbons und das Salz mit Wasser vollziehen.

Für das Mango-Dressing:

Fruchtfleisch von der Mango schneiden. Chili entkernen. Mango und Chili mit den anderen Zutaten in einem Hochleistungsmixer so lange pürieren, bis eine glatte Emulsion entstanden ist. Je nach Süße der Mango mit Salz abschmecken. Das Dressing sollte etwas überwürzt sein. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Kohlrabi-Nudeln:

Kohlrabi schälen und halbieren. Mit einem Hobel jeweils etwa 1 cm sehr dünne Scheiben abhobeln. Den Rest knabbern oder anderweitig verkochen. Die Scheiben übereinanderlegen und die Seiten so beschneiden, dass ein möglichst großes Rechteck entsteht.

Optional: Die Scheiben mit Mango-Dressing einstreichen und anschließend wieder zusammensetzen.

Für den Wacholder-Crunch:

Pankobrösel mit Butter und Öl in einer Pfanne goldbraun rösten. In der Zwischenzeit Macadamia grob hacken und kurz mitrösten. Wacholder mit einem Messer flachdrücken und grob hacken. Zusammen mit Salz unter die Brösel mischen.

Für die Garnitur 3:

Das Kohlrabi-Mille-feuille in eine S-Form drücken und so auf einen Teller stellen, dass die Scheiben senkrecht stehen. Mit etwas Dressing nappieren. Kurz vor dem Servieren den Crunch darauf verteilen. Mit Zitronentagetes und gelben Blüten dekorieren.

Alle drei Grüße aus der Küche auf Teller bzw. im Becher anrichten und servieren.

Tobias Henrichs am 19. Dezember 2022