

Spinat-Spätzle mit Schwarzwurzel-Shiitake-Ragout

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

100 g Vollkorn-Dinkelmehl	75 g Blattspinat	1 Ei
2 EL Butter	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Ragout:

225 g Schwarzwurzel	125 g Shiitake	50 g rote Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Zitrone	125 ml Mandelmilch	1 EL Butter
125 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Tamari	$\frac{1}{2}$ TL Yaconsirup
1 EL weißes Mandelmus	$\frac{1}{2}$ EL Edelhefeflocken	Muskatnuss
4 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

250 g Rosenkohl	75 g roter Chicorée	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
25 g Cashewkerne	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette:

5 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Zweige glatte Petersilie
15 ml Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ EL Yaconsirup	1 Prise Chiliflocken
35 ml kaltgepresstes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen, Spinat darin 1 Minute blanchieren und im Anschluss mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Spinat ausdrücken und fein pürieren. Mehl, Spinat, Ei, 100 ml Wasser und Öl zu einem geschmeidigen Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spätzle durch ein Spätzle-Sieb in das kochende Wasser pressen, aufkochen lassen, herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin 6-8 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ragout:

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und mit 500 ml Wasser mischen. Die Schwarzwurzel schälen und in Zitronenwasser legen.

Schwarzwurzel abtropfen lassen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben zusammen mit den Shiitakepilzen darin ca. 6 Minuten rundherum braun anbraten.

Zwiebeln abziehen, schneiden und dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

Gemüsefond und Mandelmilch dazugeben und mit Tamari, Yaconsirup, 1 Msp. Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie hacken. Das Ragout einmal aufkochen lassen, 2 Minuten köcheln lassen und anschließend Mandelmus, Edelhefeflocken und Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Rosenkohl putzen und halbieren. Chicorée in feine Streifen schneiden.

Kerne aus dem Granatapfel herausklopfen. Cashewkerne fettfrei in der Pfanne rösten.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den halbierten Rosenkohl ca. 10 Minuten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt in eine Schale geben und die Salatstreifen unterheben. Mit Granatapfel vermengen.

Für die Vinaigrette:

Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch ebenfalls schälen und fein reiben. Petersilie fein ha-

cken. Balsamico, Yaconsirup und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren. Ingwer, Knoblauch und Petersilie dazugeben.

Salzen und pfeffern. Unter ständigem Rühren Olivenöl dazu träufeln lassen. Vinaigrette und Rosenkohlsalat vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Cashewkernen bestreut servieren.

Annemie Schütt am 12. Januar 2023