

Dreierlei veganes Ceviche mit frittierten Kochbananen

Für zwei Personen

Für Rote-Bete-Ceviche:

| | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 rohe Rote-Bete-Knolle | 1 Nori Blatt | 2 Zweige Meeresfenchel |
| $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel | 1 kleine Knoblauchzehe | $\frac{1}{2}$ Orange, davon Saft |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft | $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie | Öl, Salz, Pfeffer |

Für Mango-Avocado-Ceviche:

| | | |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Mango | $\frac{1}{2}$ Avocado | $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel |
| $\frac{1}{2}$ rote Chilischote | 1 Zitrone, davon Saft | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander |
| 2 TL Agavendicksaft | Salz | Pfeffer |

Für Pilz-Ceviche:

| | | |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1 Kräuterseitling | 1 gelbe Paprika | $\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel |
| 1 kleine Knoblauchzehe | 1 gelbe Chilischote | 1 Limette, davon Saft |
| 2 TL Agavendicksaft | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander | Öl, Salz, Pfeffer |

Für die Kochbananen:

| | | |
|---------------------|----------------------|-------------------|
| 1 kleine Kochbanane | 2 EL Speisestärke | 100 ml Hafermilch |
| 100 g Pankomehl | 1 Prise Chiliflocken | Speiseöl, Salz |

Für die Garnitur:

einige Blüten

Für Rote-Bete-Ceviche:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und Knoblauch dazugeben. Mit Wasser ablöschen und das Noriblatt dazugeben und ziehen lassen, dann das Noriblatt wieder entfernen.

Meeresfenchel und Petersilie klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden und mit Fenchel und Petersilie in eine Schüssel geben.

Orange und Zitrone auspressen und über die Rote Bete geben. Alles untereinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für Mango-Avocado-Ceviche:

Mango und Avocado schälen, herauslösen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, klein würfeln und die Chili in dünne Ringe schneiden.

Zitrone auspressen und den Koriander grob hacken. Alle Zutaten gut mit Agavendicksaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Pilz-Ceviche:

Kräuterseitling in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen, klein schneiden, dazugeben und dann in eine Schüssel geben. Limette auspressen und mit Agavendicksaft verrühren.

Chili und Paprika klein schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Chili und Paprika dazu geben. Koriander hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kochbananen:

Kochbanane schälen und in ca. 3 mm Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Streifen erst in Speisestärke, dann in Hafermilch und dann in Pankomehl wenden und dann ca. 3 Minuten frittieren. Ggf noch etwas salzen und zu dem Ceviche servieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Maria Hertenberg am 03. Mai 2022