Kohlrabi-Karotten-Puffer, Bete-Carpaccio und Sesam-Dip

Für 4 Personen

Für das Bete Carpaccio:

2 Rote Bete	Salz, schwarzer Pfeffer	1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	2 TL Ahornsirup	

Für die Puffer:

350 g Kohlrabi	350 g Karotten	1 Bund Schnittlauch
1,5 TL Salz	1,5 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Liebstöckel, getrocknet
5 EL Kichererbsenmehl	5 EL Sojasahne	Rapsöl

Für den Sesam-Dip:

100 ml Orangensaft	100 g Tahin (Sesammus)	1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer	Sesamsaat zu Garnieren

1. Die Bete unter fließendem Wasser gut abbürsten, Wurzel- und Stielansatz entfernen und die Knollen (mit Schale) mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben auf einen Teller legen und leicht salzen und pfeffern.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und -abrieb mit dem Öl und dem Ahornsirup verrühren und die Mischung gleichmäßig über die Bete-Scheiben geben. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.
3. Kohlrabi und Karotten schälen, waschen und grob reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Kohlrabi, Karotten und Schnittlauch mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel vermischen und zirka zehn Minuten ziehen lassen.
5. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.
6. Für den Sesam-Dip Orangensaft mit dem Sesammus gut verrühren, bis eine deutlich hellere, cremige und glatte Masse entsteht. Eventuell esslöffelweise Wasser dazugeben, bis das Sesammus die gewünschte Konsistenz hat.
7. Dill und Frühlingszwiebeln abbrausen und trockenschütteln. Vom Dill einige feine Spitzen zur Deko zurückbehalten und den Rest fein hacken. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
8. Dill und Zwiebelringe unter den Dip heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.
9. Kichererbsenmehl und Sojasahne zur Kohlrabi-Karotten-Mischung geben und alles mit den Händen gut vermischen bis die Masse bindet und leicht klebrig ist. Sollte die Masse noch zu feucht sein, etwas mehr Kichererbsenmehl unterheben.
10. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen leicht gehäuften Esslöffel der Gemüsemasse in die Pfanne setzen und mit dem Löffel zu Puffern von zirka einem halben Zentimeter Dicke formen. Die Puffer zwei bis drei Minuten auf mittlerer Stufe von jeder Seite braten. Dann aus der Pfanne heben, zum Entfetten auf Küchenkrepp legen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen.
11. Das Rote Bete Carpaccio schuppenartig auf Teller legen, den Dip und jeweils drei Puffer dazugeben und schließlich mit den zurückbehaltenen Dillspitzen und der Sesamsaat dekorieren.

Nicole Just am 21. März 2016