

agrilution
lädt ein



Wir freuen uns!
Mare



VORSPEISE

MICROGREENS GLÜCKSROLLEN MIT HOISIN SOSSE UND KARAMELLISIERTEN ERDNÜSSEN

VON PROFIKOCH UND AUTOR
©SEBASTIAN COPIEN

Zutaten:

Glücksrollen:

6 Blätter Reispapier getrocknet (2 als Puffer)
Mizuna von Agrilution
Tatsoi von Agrilution
1 Hand voll Thai Basilikum von Agrilution
1 große Karotte
10 Blatt Minze
2 Äpfel süß sauer
200g weißer Bio Tofu von Svadesha
3 EL Bratöl
Salz, Pfeffer
2 Liter handwarmes Wasser

Hoisin Soße:

30 g glattes Erdnusmus
3 EL Sojasoße
2 EL weißer Balsamico
2 EL Ahornsirup
3 EL Sesamöl geröstet
1 Prise Zimt, gemahlen

Erdnüsse:

6 EL gesalzene und geröstete Erdnüsse
3 TL Ahornsirup

Zusätzlich:

1 Limette
Salz und Pfeffer
Rote Radieschenkresse von Agrilution

Zubereitung:

Für die Erdnüsse diese mit Ahornsirup in einer heißen Pfanne karamellisieren, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist. Dann die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe 5 Minuten nachtrocknen. Auf einen Teller (mit Backpapier ausgelegt) zum Auskühlen geben.

Den Tofu zwischen 2 Küchentüchern sanft auspressen. Dann in 1cm dicke lange Stangen schneiden so gleichmäßig wie möglich. Die 2te Pfanne erhitzen, Tofustreifen hineingeben, das Bratöl dazugeben und die Streifen auf hoher Hitze für 6-8 Minuten knusprig braun braten und mit etwas Salz würzen.

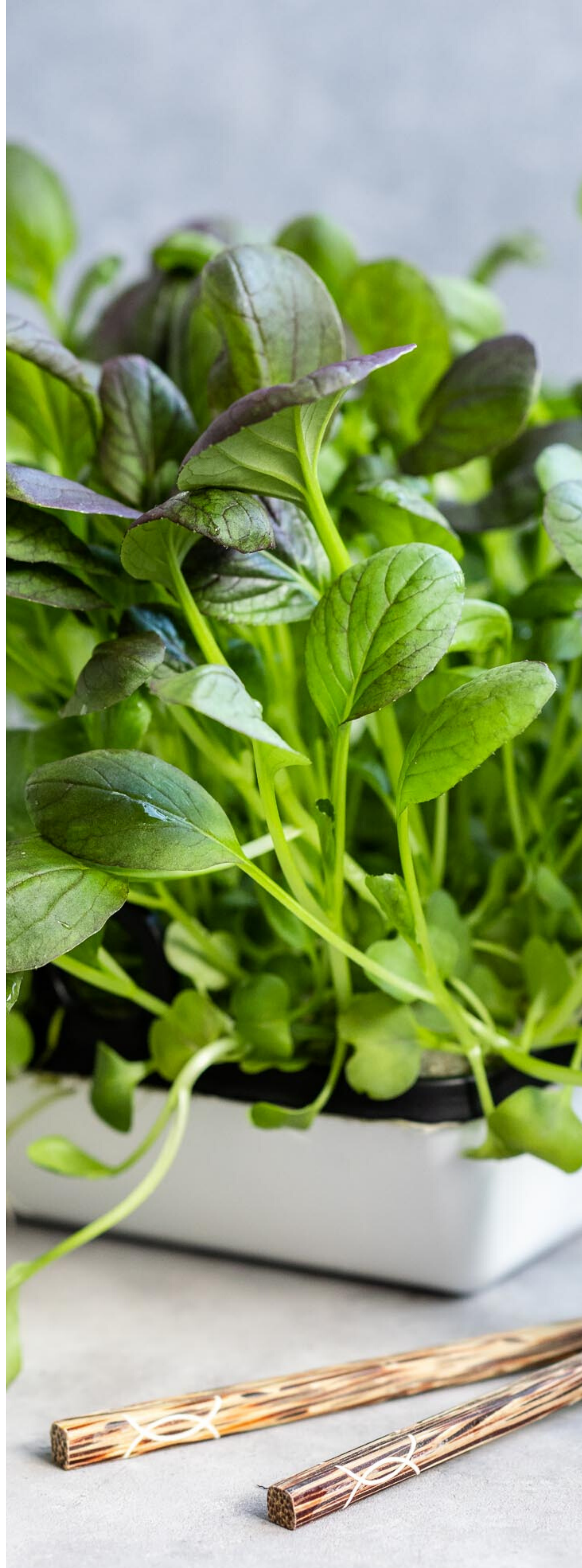
Karotte schälen und in 4cm lange dünne Streifen schneiden. Die Äpfel in dünne Julienne schneiden und mit etwas Limettensaft marinieren das der Apfel nicht braun wird.

Das warme Wasser in eine der Pfannen geben. Jetzt nacheinander Reisblätter 2 Minuten dort einweichen. Ein Blatt vorsichtig auf einem Plastikschnidebrett faltenfrei ausbreiten. Die Microgreens von Agrilution am unteren Rand beginnend 3 mm dünn verteilen. Dabei an den beiden Seiten links und rechts und am oberen Rand 3 cm frei lassen. Auf die Greens etwas Karottenstreifen, Apfelstreifen und Minze verteilen und 1-2 Streifen Tofu darauf setzen.

Jetzt die beiden freien Ränder des Reisblatts vorsichtig einschlagen und von vorne her vorsichtig, aber straff aufrollen. Das Ganze noch 3 mal wiederholen.

Die Zutaten für Sauce in einer Schale glatt rühren (oder mit dem Stabmixer) und mit Salz & Limettensaft abschmecken. Die Glücksrollen mittig schräg durchschneiden.

Die übrig gebliebenen Zutaten (ausser Tofu) nun in einer Schüssel mit etwas Limettensaft und 1 Löffel der Hoisin Soße vorsichtig mischen. Je eine Hand voll von dem "Salat" auf einen Teller setzen. Darauf 2 Hälften der Rollen anrichten und mit etwas Soße, Radieschenkresse von Agrilution und Erdnüssen garnieren.



agrilution

www.agrilution.de
info@agrilution.com

X


**SEBASTIAN
COPIEN**

www.sebastian-copien.de
kochen@sebastian-copien.de