



**FEINHEIMISCH**

*Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.*

Rezept des Monats | Mai 2017

# Veganes mit Rot & Rauch

*von Gunnar Hesse aus dem Hotel Seeblick\*\*\*\* Genuss und Spa Resort Amrum*



## Zutaten für vier Personen

### Für die Heu Bete

- 1 kg kleine Bio Rote Bete
- 2 Handvoll Heu
- Meersalz
- Mehl
- etwas Wasser

### Für das Tofu-Gericht

- 1 Stück Räuchertofu
- 8 kleine Zwiebeln
- 400 g Drillinge (kleine junge Kartoffeln)
- 1 Handvoll frische Kräuter der Saison
- Räuchermehl
- Lauchöl
- Lauch-Asche

Zur Deko: Lauch-Öl und Lauch-Asche (Rezept verrate ich bei einem Besuch in unserem Restaurant)

## Zubereitung Heu Bete

Aus Meersalz, Mehl und Wasser einen festen Teig herstellen. Nun die Rote Bete waschen und feucht in eine mit Heu ausgelegte Auflaufform geben. Die Bete mit Heu bedecken und aus dem Salzteig einen dichten Deckel für die Form formen. Das Ganze nun bei 160 Grad zwei Stunden backen. Danach die Bete aus dem Ofen nehmen und heiß schälen. Abgekühlt kann man das Gemüse auch für Salate oder Carpaccio verwenden.

...weiter Seite 2

Den Räuchertofu in Würfel schneiden und in Olivenöl und Kräutern einlegen. Die Zwiebeln mit Schale der Länge nach halbieren, mit etwas Olivenöl und Salz marinieren und auf der Grillplatte oder einer sehr heißen Pfanne an der Schnittfläche anbraten. Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen und anschließend halbieren. Die Zwiebeln von der Schale befreien und in die einzelnen Lamellen zerpuffen. In einer Pfanne die halbierten Kartoffeln und den eingelegten Tofu in Öl anbraten. Sind der Tofu und die Kartoffeln leicht angeröstet, die Zwiebelhälften hinzugeben.

Kurz vor dem Anrichten eine Handvoll frische Kräuter der Saison dazugeben, schwenken und auf einem Teller mit Lauchöl, Lauch-Asche und Heu servieren. Die Rote Bete mit etwas Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Glas servieren.

*Guten Appetit!*