

Nicole Just
Auberginen-Piccata auf Kartoffel-Kräuter-Stampf

Montag, 16. Oktober 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegan

Zutaten:

2	Auberginen
etwas	Salz
1,2 kg	Kartoffeln
80 g	Räuchertofu
500 g	Fenchelknollen
2 TL	Zucker
5	rote Zwiebeln
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1/2	Zitrone
2	kleine Datteln (Deglet Nour)
5 Zweige	Thymian
250 g	Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)
200 ml	pflanzliche Sahne zum Kochen
1 TL	Backpulver
1 Bund	Schnittlauch
½ Bund	Oregano
3 Zweige	Rosmarin
100 ml	ungesüßter Pflanzendrink oder –sahne zum Kochen (z.B. auf Sojabasis)
1 EL	pflanzliche Margarine
3 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Die Auberginen waschen, trocknen und quer in insgesamt 8 fingerdicke Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Auberginenscheiben darin 7-10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser ca. 15-20 Minuten (je nach Größe) weichkochen.
4. In der Zwischenzeit Räuchertofu in 8 viereckige Scheiben schneiden und beiseitelegen.
5. Den Fenchel waschen, längs halbieren und den Wurzelansatz herausschneiden. Den Fenchel in sehr feine Scheiben oder Streifen schneiden, mit 1,5 TL Salz und Zucker mischen und für 10 Minuten beiseite stellen.
6. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 gehäufte EL der Zwiebeln zum Fenchel geben.
7. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin bei geringer Hitze langsam dünsten.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Datteln in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft zum Fenchel geben. Umrühren und zum Ziehen zur Seite stellen.
9. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

10. Für den Ausbackteig Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

11. 200 g Mehl, pflanzliche Sahne, 150 ml Wasser, 1 TL Salz, Backpulver und Thymian zu einem glatten Teig verrühren.

12. In die Auberginenscheiben mit einem spitzen Messer parallel zur Arbeitsfläche eine Tasche schneiden. Die Taschen mit jeweils einer Scheibe Räuchertofu füllen, die Scheiben in restlichem Mehl wenden, abklopfen und dann durch den Ausbackteig ziehen.

13. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin von jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fertige Auberginenscheiben im Backofen bei 70 Grad warmhalten.

14. Restliche Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Oregano und Rosmarin fein hacken. Zur Seite stellen.

15. Die gekochten Kartoffeln abgießen und mit pflanzlicher Sahne oder Pflanzendrink, Margarine und Muskat stampfen. Mit Salz abschmecken und die Kräuter erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben.

16. Den Stampf auf 4 Teller verteilen, die gerösteten Zwiebeln darauf geben, den Fenchelsalat und die Piccata daneben setzen und servieren.

Pro Portion: 746 kcal / 3123 kJ

111 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 20 g Fett