

*Räuchern

Mit einem Wok samt Deckel, Alufolie und einem feuerfesten Dämpfgitter lässt sich auch zu Hause ein kleiner Räucherofen basteln. Dabei wird der Boden des Woks mit Alufolie ausgelegt. Darauf kommen normalerweise zwei bis drei Esslöffel Räuchermehl aus Buchenholz, in unserem Fall dann eben getrockneter schwarzer Tee.

Darüber legen wir das mit durchstochener Alufolie ausgelegte Gitter. Die Herdplatte bei mittlerer Hitze einschalten.

Wenn es zu duften beginnt, kann das Räuchergut auf den Rost, der Deckel drauf und der Herd noch etwas runter- oder ganz ausgeschaltet werden.



Fürs gute Gewissen Möhre | Paprika | Ricotta

VEGETARISCHES TATAR

- 3 bunte Mohrrüben (gelb, orange, lila)
- 1 rote Paprika
- 1 TL Olivenöl
- Salz um Abschmecken

FÜR DIE RICOTTACREME

- 250 g Ricotta
- 2 TL Paprikawürfel
- Salz zum Abschmecken

ZUM DEKORIEREN

- 2 g rote Senfkresse
(Red Mustard von Koppert Cress)
- 1 Kartoffelchip
- 1 Reis-Galette

VINAIGRETTE

- 70 g Melfortessig (Honigessig)
- 70 g mittelscharfer Senf
- 110 g Zucker

- 0,3l neutrales Rapsöl
- Mit dunkler Sojasauce abschmecken

SCHAUM

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 ml Pastis
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch



*Möhre, wem Möhre gebührt
– und dazu Ricotta-Creme!*

Essig, Senf und Zucker mischen. Das Öl hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einer Vinaigrette vermengen. Bereitstellen.

Die fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl andünsten, bis sie glasig wird. Mit Pastis und Weißwein ablöschen und anschließend stark einreduzieren. Fischfond, Sahne und Milch hinzugeben, auf die Hälfte einkochen und mit dem Stabmixer mixen. Nicht durch ein

Sieb streichen, denn die Zwiebeln geben dem Schaum Bindung.

Paprika auf den Grill legen und dunkel werden lassen. Abkühlen lassen, vom Fruchtfleisch drei große Scheiben schneiden, die Haut abziehen und bereitstellen. Karotten im Ofen bei 190 Grad 15 Minuten garen. Wer mag, kann die Karotten auch noch leicht mit Schwarztee anröchern.* Herausnehmen, abkühlen lassen.

Die geräucherten Karotten in kleine Würfel schneiden und abwechselnd mit den Paprikafilets im Servierring aufschichten. Dabei ein bisschen Gemüse übrig lassen und mit Ricotta und ein wenig Salz vermengen.

Das Tatar mit einem großen Löffel Ricotta-Creme krönen, den Schaum und die Vinaigrette vorne dran träufeln und nach Belieben dekorieren ...