



UNSER TIPP:

Auf diese Weise zubereitet ist der Eintopf besonders schmackhaft. Die Getreidestärke wird nicht freigesetzt und die Gemüseeinlage nicht zu lange gekocht, sodass alles schön bissfest bleibt.

Die restliche Brühe eignet sich hervorragend zum Einkochen oder Einfrieren. Die Brühe kann auch in größeren Mengen gekocht und auf Vorrat gehalten werden.

BAMBERGER HÖRNLA G.G.A.

Veganer Eintopf mit Alblinsen



FÜR DIE BRÜHE:

2 EL Öl
200 g Schale von Bamberger Hörnla
80 g Zwiebel mit Schale, geviertelt
100 g Karotte, geschält und grob zerkleinert
100 g Petersilienwurzel, geschält und grob zerkleinert
100 g Knollensellerie, geschält und grob zerkleinert
100 g Staudensellerie, gewaschen und grob zerkleinert
100 g Lauch, gewaschen und in Scheiben geschnitten
100 g Champignon, geputzt und geviertelt
Maggikraut (Liebstöckel)
1 Lorbeerblatt
2 Kardamomkapseln
8 Pfefferkörner
1 Prise Kümmel
20 g Salz
2 l Wasser, kalt

FÜR DIE EINLAGE:

½ Kohlrabi, geschält und fein gewürfelt
1 Karotte, geschält und fein gewürfelt
50 g Knollensellerie, geschält und fein gewürfelt
100 g Wirsing, gewaschen und in Rauten geschnitten (ohne Strunk)
100 g Bamberger Hörnla g.g.A., in Scheiben (sind bereits geschält, da die Schale für die Brühe benötigt wurde)
80 g Alblinsen, gekocht
50 g Weichweizen, gekocht

ZUBEREITUNG:

Kartoffelschalen mit dem Öl vermengen und knusprig backen, am besten in der Heißluftfritteuse (160 °C für 8 Minuten, dann immer wieder kontrollieren) oder im Backofen bei 160 °C, dabei immer wieder wenden und nicht zu dunkel rösten. Alle Zutaten in der Küchenmaschine (Thermomix, Reibe, Fleischwolf) fein zerkleinern. In einen großen Topf geben und die gerösteten Kartoffelschalen zugeben. Mit dem kalten Wasser aufgießen, Schnellkochtopf schließen und auf Stufe 2 einstellen. Bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen. Die Garzeit beginnt, wenn der Druck im Topf aufgebaut ist. Anschließend Druck ablassen, Deckel öffnen und die Brühe durch ein Sieb mit Passiertuch passieren. Dabei nicht drücken, denn sonst wird die Brühe trüb, nicht klar wie gewünscht.

Nach Belieben abschmecken.

Zum Abschluss das Gemüse für die Einlage in einen Topf geben und mit 1 l der Brühe auffüllen. Die gegarten Alblinsen und den Weichweizen (das Getreide kann nach Belieben ersetzt werden) zugeben. Einmal aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.



AUTOR GIUSEPPE MESSINA:

Der Koch, der für seine ungewöhnlichen Texturen bekannt ist und dabei vermeintlich einfache Produkte in ganz besondere Stars auf dem Teller verwandelt. Seine Gäste lieben vor allem seine kulinarische Weltreise.

„Erlaubt ist alles was gefällt und schmeckt. Nichts muss, alles kann. Die Form kennt keine Grenzen.“

#giuseppemessina #giuseppe4437 #bayertruck