



Zutaten

Teriyakisoße:

1 Knoblauchzehe
5 g Ingwer
1 EL Brat- und Backöl
75 g Rohrohrzucker
100 ml Sojasauce
100 ml Weißwein
Speisestärke

Limettenmayonnaise:

60 ml Sojamilch
¼ TL Salz
½ TL Senf
1 TL Rohrohrzucker
1 Limette Saft u. Schale
Pfeffer
120 ml Sonnenblumenöl
Chili bei Bedarf

400 g Fenchel
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
2 Äpfel
60 g Walnüsse
300 g Mangold
1 Knoblauchzehe
200 g Cherrytomaten
2 EL Balsamico dunkel
1 TL Agavendicksaft
2 Kaki
200 g Jasminreis
Kresse weißer Senf

Zutaten

1 Blumenkohl
120 ml eiskaltes Wasser
1 Ei
½ TL Salz
100 g Mehl
70 g Speisestärke
30 g Maisstärke

Öl zum Frittieren

Vegane Gemüsebowl mit Jasminreis & Teriyaki

Knoblauch, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Minuten andünsten.
Zucker dazugeben und etwas karamellisieren lassen.
Auffüllen mit Sojasauce, Weißwein und für ein paar Minuten köcheln lassen.
Mit etwas Speisestärke abbinden, Knoblauch, Ingwer absieben, in eine Spritzflasche abfüllen und bis zum Gebrauch kalt stellen.
Sojamilch, Salz, Senf, Zucker etwas Pfeffer, Limettensaft mixen, dabei das Öl langsam hineinlaufen lassen, sodass eine Mayonnaise entsteht. Abschmecken mit Limettenschale, Salz, Pfeffer, Chili und ebenfalls in eine Spritzflasche füllen.
Fenchel gegebenenfalls putzen, halbieren, den Strunk entfernen, in Streifen hobeln und in eine Schüssel geben. Olivenöl hinzugeben, würzen mit Salz, Pfeffer und gut miteinander vermischen.
Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Stifte schneiden und zum Fenchel geben.
Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten auskühlen lassen und grob hacken.
Mangold waschen, die Blätter von den Stielen abschneiden.
Blätter grob hacken und die Stiele in dünnere Stücke schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.
Balsamico mit Knoblauch, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer verrühren und das Olivenöl langsam hineinlaufen lassen. Mangold, Tomaten mit dem Dressing vermischen, abschmecken und die Walnüsse unterheben.
Kaki waschen, schälen und in Würfel schneiden.
Jasminreis nach Packungsanleitung kochen.
Reis in die Mitte eines tiefen Tellers geben, drumherum den Fenchelsalat und Mangoldsalat verteilen. Teriyakisoße, Mayonnaise darüber geben mit Kaki und Kresse garnieren, servieren.

Tipp: Tempura vom Blumenkohl passt auch sehr gut hierzu.

Tempura vom Blumenkohl

Blumenkohl putzen und in kleinere Röschen portionieren.
Wasser mit dem Ei, Salz verrühren. Mehl, Stärke in einer separaten Schüssel mischen. Wasser hinzugeben, langsam zu einem glatten Teig verarbeiten. Es darf nicht zu schnell gerührt werden, dadurch kann er matschig werden.
Kleine Klümpchen im Teig sind in Ordnung.
Blumenkohl in den Teig geben und im heißen Fett (Topf oder Fritteuse) bei 170 °C goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier geben, kurz abtropfen lassen, salzen. Schnell, einfach, lecker und mit einem Dipp nach Wahl servieren.

Tipp: Mit der Limetten-Chili-Mayonnaise servieren

