

Liebe Köch*innen,

der Winter ist mein persönlicher Liebling der kulinarischen Jahreszeiten. Ich fühlte mich schon immer wohl dabei, aus wenig Vorhandenem etwas tolles zu kreieren. Getreide, Milchprodukte, Eier, Lagerware ... Gewürze, Zeit und Muse ... Mir macht das besonders viel Spaß – vielleicht auch weil die Zeit in einer warmen Küche bei Schnee und Matsch gleich doppelt so behaglich ist ...

Viel Spaß beim Nachkochen
wünscht euch Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 Menschen

Geschmorter Lauch

- 2 Stangen Lauch
- 4 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 TL Brotgewürz
- 2 EL Rapsöl
- 200 ml Wasser
- Salz, Zucker, Wasser

Couscous

- 150 g Couscous
- 50 ml Wasser
- 150 ml Apfel Mango Saft
- Lauchgrün (von oben)
- 1 Karotte (etwa 100 g)
- ½ Kohlrabi (etwa 100 g)
- ½ Zwiebel (etwa 100 g)
- 1 EL Madras Masala
- 1 EL weiße Senfsaat (ganz)
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Olivenöl, Sojasauce

Sauerrahm Dip

- 200 g Sauerrahm
- 1 TL Laune Gut Alles Gut Gewürz
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben

Zubereitung

Das Weiße vom Lauch in 2-3 Stücke schneiden. Falls noch Erde in der Stange ist ggf. die äußerste(n) Schicht(en) ablösen und mit dem Lauchgrün waschen und schneiden. Das Lauchgrün in feine Ringe schneiden und gründlich waschen. Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Brotgewürz im Mörser aufbrechen. Zwiebel und Knoblauch mit Gewürzen, Salz, Zucker und Rapsöl vermengen und bei 200 Grad Umluft in einer Auflaufform für 20 Minuten im Ofen garen. Große Lauchstücke hinzufügen und unterheben, 200 ml Wasser angießen und weitere 20 Minuten backen.

Gemüse schälen und in feine Würfel schneiden. Mit Öl in einer Pfanne anschwitzen. Nach 5 Minuten die Gewürze und Senfsaat hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten. Lauchgrün und Wasser hinzufügen, Deckel drauf und weitere 4 Minuten dämpfen. Apfel Mango Saft hinzufügen, einmal aufkochen lassen und in eine Schüssel zu dem Couscous geben. Gut vermengen und abgedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Olivenöl und Sojasauce abschmecken, auflockern und servieren.

Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren und ggf. nochmals abschmecken.