Vegetarisch

Kastanienlaibchen mit Gemüse und Kernölsauce

Hauptspeise
Rezeptart

60 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

Zutaten für 2-3 Portionen

Laibchen-Masse:
150 g gekochte Edelkastanien
100 g Dinkelbrot
10 g Haferkleie
1 EL Stärkemehl
50 g Lauch
40-50 g Zwiebel
Gewürze: ½ TL Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Kräuter: Petersilie, Majoran
25-50 ml Wasser
Semmelbrösel zum Formen/Wenden

Beilage:
300 g Wurzelgemüse
1 Fenchelknolle
Pflanzenöl und Salz zum Schwenken

Sauce:
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 EL Mehl, glatt
ca. ¼ l Wasser (zB Kochwasser vom Gemüse)
2 EL Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie)
½ TL vegane Suppenwürze
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Dinkelbrot und Kastanien in kleine Stücke schneiden. Lauch und Zwiebel klein schneiden, zusammen mit Brot und Kastanienwürfel, Haferkleie, Gewürzen, Kräutern und Stärkemehl gut vermengen. Zum Schluss Wasser zugeben so dass eine formbare Masse entsteht, diese circa 30 Minuten rasten lassen.

In der Zwischenzeit geschältes Wurzelgemüse und Fenchelknolle waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend im Wasserdampf weichdünsten (sollte noch bissfest sein).
Aus der Masse 6 flache Laibchen formen, kurz beidseitig in Semmelbrösel wenden und bei mäßiger Hitze (2/3 der Maximalhitze) in Pflanzenöl beidseitig anbraten (brennt bei zu starker Hitze leicht an).
Gedünstetes Gemüse in etwas Pflanzenöl schwenken und nach Belieben salzen.
Für die Sauce das Kürbiskernöl vorsichtig erhitzen, Mehl einrühren und kurz aufschäumen lassen, anschließend mit Wasser aufgießen und leicht köcheln lassen bis eine leicht dickliche Sauce entsteht. (Achtung: Sauce dickt beim Abkühlen nach – bei Bedarf mehr Wasser zugeben!) Mit Kräutern, Suppenwürze, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept von Mag. Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch