

VEGIC-GESCHNETZELTES MIT LAUCH & BELUGALINSEN AN CREMESAUCE, DAZU STROZZAPRETI UND ROSENKOHL

VEGETARISCHE ALTERNATIVEN | PASTA | VEGAN | TRADITIONELL

10 Portionen | Hotel, Restaurant, Catering | Social Bereich

ZUTATEN

- HILCONA IT'S VEGIC Geschnetzeltes, TK, 1.2 kg
- Rapsöl, 60 ml
- Thymian getrocknet, 6 g
- Estragon getrocknet, 6 g
- Majoran getrocknet & gerebelt, 6 g
- Muskatnuss gemahlen, 6 g
- Beluga Linsen, 160 g
- Lorbeerblätter gemahlen, 2 g
- Rapsöl, 50 ml
- Lauch, halbiert geschnitten, 30mm, 400 g
- Kochwein weiss, 100 ml
- Wasser ab Leitung, 400 ml
- Bio Hafer Kochcreme, 400 ml
- Speisesalz, 20 g
- Zitronensaft, 60 g
- HILCONA Strozzapreti, TK, 1.5 kg
- Rosenkohl „natur", 1 kg
- Petersilie gehackt, 20 g

ZUBEREITUNG

1. Rapsöl mit Thymian, Estragon und Majoran vermischen und das Geschnetzelte mit der Marinade für mindestens 20 Minuten marinieren.
2. Die Belugalinsen mit dem Lorbeer für ca. 20 Minuten al dente kochen und abgiessen. Rosenkohl vorbereiten.
3. In einem grossen Schmortopf das Rapsöl erhitzen und den Lauch darin scharf anbraten.
4. Sobald der Lauch leicht zusammen fällt die Linsen dazugeben und den Topf vom Herd nehmen.
5. In einer Kippbratpfanne oder Bratpfanne das Geschnetzeltes im Rapsöl rundherum knusprig anbraten.
6. Mit Weisswein ablöschen und die Lauch-Linsen dazu geben.
7. Die Hafer Kochcreme, Salz und Wasser zugeben und zu einer sämigen Sauce einkochen. Mit Zitronensaft verfeinern.
8. Den Rosenkohl erhitzen und mit der Petersilie verfeinern.
9. In der Zwischenzeit die Strozzapreti bei 95°C und 100 % Dampf für 3 Minuten frisch kochen.
10. Alle Zutaten gefällig auf vorgewärmten Tellern anrichten.

TIPP! Strozzapreti? Pfarrer-Würger, die sind so fein, dass der Pfarrer so viel davon gegessen hat, dass er sich daran fast selber erwürgt hat.