

KOHLRABI-KAROTTEN-TÜRMCHEN MIT HERTAS SPÄTZLE UND GRÜNER SAUCE



KOHLRABI-KAROTTEN-TÜRMCHEN

Den Kohlrabi schälen und anschließend in etwa 3 mm starke Scheiben schneiden. Die Karotten ebenfalls schälen und würfeln. Kohlrabi und Karotten in zwei Töpfen mit ausreichend Salzwasser für etwa 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln, Räuchertofu und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln, Räuchertofu sowie Zwiebeln 5 bis 7 Minuten anbraten.

Die Karotten nach dem Kochen mit einem Stab- oder Standmixer pürieren. Den Kohlrabi mit einem runden Metallausstecher (Durchmesser etwa 7-8 mm cm) ausstechen. Dann eine Kohlrabi-Scheibe in Mehl wenden und in den Ausstecher legen. Einen halben EL Karottenmus darauf streichen, wieder eine Kohlrabi-Scheibe bemehlen und drauflegen, Karottenmus darauf streichen, Kohlrabi-Scheibe bemehlen und drauflegen, Karottenmus darauf streichen. Am Ende einen gehäuften EL Kartoffel-Tofu-Zwiebel als Turmspitze darauf türmen.

HERTAS SPÄTZLE

Die Spätzle nach Packungsangabe zubereiten. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Paniermehl dazugeben und solange rösten, bis das Paniermehl goldbraun ist. Anschließend die fertig gekochten Spätzle in die Pfanne geben und in dem gerösteten Paniermehl wenden. Dann noch mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.

GRÜNE SAUCE

Reismilch, Sojamehl, Erbsen und Kräuter in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Dann langsam das Pflanzenöl dazugeben und währenddessen weiter pürieren, so dass eine homogene Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

www.restaurant-hiller.de

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

KOHLRABI-KAROTTEN-TÜRMCHEN

1 kg Kohlrabi (3 Stück) | 500 g Karotten | 100 g Neue Kartoffeln | 50 g Zwiebeln | 50 g Räuchertofu | 2 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

HERTAS SPÄTZLE

160 g Spätzle (Hartweizengrieß) | 2 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 1EL Paniermehl | Muskatnuss | Salz/Pfeffer

GRÜNE SAUCE

100 ml Reismilch | 20 g frische Kräuter (2 EL) | 1 TL Sojamehl | 50 g Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!