

GRÜNKOHL HILLER ART MIT SÜßKARTOFFEL-PUFFER UND TOFU-SEITAN-VÜRSTCHEN



GRÜNKOHL HILLER ART

Zunächst das Würzöl herstellen: hierfür alle Zutaten (bis auf das Öl) mit einem Mörser zerstoßen. Dann mit dem Pflanzenöl vermengen und in eine Flasche oder ein Glas abfüllen. Alternativ alle Zutaten mit einem Pürierstab zerkleinern.

Anschließend Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelten Zwiebeln anschwitzen. Den zerkleinerten Grünkohl zufügen und etwas angehen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. 2 EL Senf, 1 EL Würzöl und eine Prise Salz/Pfeffer dazugeben, umrühren und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

SÜßKARTOFFEL-PUFFER

Während der Grünkohl kocht, kann die Süßkartoffelpuffer-Masse hergestellt werden: hierfür 200 g grob geraspelte Süßkartoffel in eine Schale geben. Zwiebeln, Sesam, Amaranth und Kartoffelstärke dazugeben. Mit einer kräftigen Prise Salz sowie Pfeffer und Muskatnuss würzen und kräftig durchkneten.

Die Süßkartoffelpuffer-Masse anschließend beiseite stellen und 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit können die Tofu-Seitan-Würstchen zubereitet werden. Die Süßkartoffelpuffer nun nur noch in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

TOFU-SEITAN-VÜRSTCHEN

Den Räuchertofu zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben. Anschließend noch die fein gewürfelten Zwiebeln, 2 EL Sojamilch, 1 EL Sojamehl und 4 EL Pflanzenöl zufügen. Alles mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine pürieren. 2 EL Glutenmehl/Seitan-Fix dazugeben und kräftig durchrühren. Eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben.

Aus der Masse vier gleichgroße „Würstchen“ formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 170 °C (Umluft) 15 bis 20 Minuten fertigbacken.

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

GRÜNKOHL HILLER ART

2 EL Pflanzenöl | 200 g Zwiebeln | 300 g Grünkohl | 300 ml Gemüsebrühe | 2 EL Senf | 1 EL Würzöl (10 Nelken | 2 TL Kümmel | 2 Lorbeerblätter | 10 Wacholderbeeren | 2 EL Senfkörner | 250 ml Pflanzenöl) | Salz/Pfeffer

SÜßKARTOFFEL-PUFFER

200 g Süßkartoffeln | 70 g Zwiebeln | 3 EL Sesam | 6 EL Amaranth (gepufft) | 2 EL Kartoffelstärke | Salz/Pfeffer | Muskatnuss

TOFU-SEITAN-VÜRSTCHEN

200 g Räuchertofu | 50 g Zwiebeln | 2 EL Sojamilch | 1 EL Sojamehl | 4 EL Pflanzenöl | 2 EL Glutenmehl (bzw. Seitan-Fix) | Salz/Pfeffer

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!