

# SÜßKARTOFFEL-MANDEL-NOCKEN AN ROSENKOHL UND MARINIERTEM TEMPEH



## MARINIRTER TEMPEH

Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln und zusammen mit den übrigen Zutaten eine Marinade herstellen. Den Tempeh in Scheiben schneiden (ca. 5mm) und in der Marinade einlegen (mindestens 3 Stunden; besser über Nacht). Den Tempeh anschließend in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

## SÜßKARTOFFEL-MANDEL-NOCKEN

Süßkartoffeln schälen und in 5x5 mm kleine Würfel schneiden. Ausreichend Wasser (mindestens 500ml, leicht gesalzen) zum Kochen bringen und die Süßkartoffel-Würfel in ca. 10 Minuten weichkochen. Das Wasser abgießen (für die Sauce auffangen und beiseitestellen). Dann nochmal zurück in den Topf geben und bei geringer Hitze abdampfen lassen. Die Süßkartoffeln anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken (alternativ mit einem Stampfer arbeiten). Mandelmuss dazugeben. Die Masse vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Esslöffel eine Portion entnehmen und mit Hilfe eines zweiten Löffels kleine Nocken (daumendicke Stränge) formen.

## GLASIRTER ROSENKOHL

Zunächst den Rosenkohl putzen. Hierfür die trockenen Schnittstellen nachschneiden. Anschließend die äußeren Blätter entfernen und den Rosenkohl von der Schnittstelle aus halbieren. Einen Topf mit ausreichend viel gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und den Rosenkohl in ca. 6 bis 8 Minuten al dente kochen. Das Wasser mit Hilfe eines Siebes abgießen und den Rosenkohl abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die fein gewürfelten Karotten und Schalotten 1-2 Minuten garen. Dann rasch den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Den Rosenkohl in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten bei ständigem Wenden glasieren. Anschließend noch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

## SAUCE

Das Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen. Das Mehl einstreuen und mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren. Dann noch etwas anschwitzen lassen. Darauf achten, dass die Mehlschwitze nicht anfängt braun zu werden, da wir eine helle Sauce haben möchten. Dann mit dem Süßkartoffel-Abkochwasser ablöschen und bei ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Kurkuma abschmecken.

## Tierschutzverein Hannover

Evershorster Straße 80  
30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: [info@tierheim-hannover.de](mailto:info@tierheim-hannover.de)

[www.tierheim-hannover.de](http://www.tierheim-hannover.de)  
[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)  
[www.youtube.com/tierheimtv](https://www.youtube.com/tierheimtv)

## Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3  
30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

[www.restaurant-hiller.de](http://www.restaurant-hiller.de)  
[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### MARINIRTER TEMPEH

400g Tempeh, 100g Sojasauce, 100g Wasser, 100g Zwiebelwürfel, 2 Knoblauchzehen, 16g Paprikapulver, 16g Tandoori Masala, 2g Chili

### SÜßKARTOFFEL-MANDEL-NOCKEN

600g Süßkartoffeln (netto; geschält; ca. 750g brutto), 150g Mandelmus, Salz, Pfeffer und Muskatnuss

### GLASIRTER ROSENKOHL

500g Rosenkohl (netto; geputzt und halbiert; ca. 750g brutto), 60g Karotten, 60g Schalotten, 2-3 EL Rapsöl, 16g Zucker, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### SAUCE

10g Rapsöl, 10g Mehl, 300ml Süßkartoffel-Abkochwasser, Pfeffer, Muskatnuss und Kurkuma

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!