

Puntarelle mit Pastinaken Püree, glasierten Balsamico- Maronen und Linsen.

Hallo ihr Lieben, ich freue mich wirklich sehr, dass ich heute dieses wunderschöne vorweihnachtliche Rezept mit euch teilen darf. Knack frische Puntarelle serviert auf einem super, super cremigen veganen Pastinaken-Püree und Linsen. Und weil das Ganze so simpel zubereitet wie lecker ist, werfe ich noch ein paar zum Finger ablecken köstliche, in Ahornsirup und Balsamico glasierte, Maroni dazu. Heiß-kalt, süß-säuerlich, knackig & cremig. Bei diesem Gericht gibt es von allem etwas und ich persönlich finde, hier darf es gerne von allem etwas mehr sein, im Sinne von " einmal Nachschlag, bitte".

Ein schönes Rezept auch für Gäste.

Kennt ihr Puntarelle überhaupt? Ich kannte sie bis vor ein paar Wochen noch nicht. Dieses Jahr hat der Hof für den ich arbeite, Puntarelle selber angebaut. In Italien ist dieses Gemüse anscheinend ein alter Hut und gehört standartmäßig zur guten Herbst/Winter Küche. Und da freue ich mich einmal mehr, dass mein Chef so eine coole Socke sein kann und immer gerne mal was neues ausprobiert. Puntarelle habe ich bisher noch nirgendwo gesehen. Weder im Super- noch auf dem Wochenmarkt. Bis auf die letzten drei Wochen natürlich. Da gab es die Puntarelle bei uns am Stand und im Hofladen zu kaufen. Nun ist sie wohl leider schon komplett abgeerntet und vorbei. Ich hatte glücklicherweise noch einen Kopf zu Hause, also habe ich mich dazu entschieden mein Lieblings Puntarelle Rezept mit euch zu teilen.



Ich hab da wirklich ordentlich herum experimentiert aber die anderen Rezepte werde ich euch dann wohl erst nächstes Jahr zeigen können.

Puntarelle oder auch Vulkanspargel genannt sieht jedenfalls so aus.



Ein großer Gemüse Kopf mit Löwenzahnartigen Außenblättern und im inneren versteckt sich dann der heilige, knackige Gral – die Triebe. Die einfach mal aussehen wie grüne Spargelspitzen. Weshalb wir die Puntarelle in Deutschland auch gerne als Vulkanspargel bezeichnen.



Geschmacklich ist sie allerdings meilenweit von Spargel entfernt. Für mich schmeckt es eher wie eine Mischung aus Löwenzahn, Endivie, Radicchio oder Chicorée, gepaart mit dem Geschmack von grünem Blattgemüse.

Die Außenblätter sind etwas bitterer. Die innen gelegenen „Spitzchen“ (das bedeutet Puntarelle wörtlich aus dem italienischen übersetzt) sind nur leicht bitter und jetzt kommt das, was die Puntarelle zu einem meiner absoluten Suchtgemüse machen: Diese „Spargel“spitzen sind einfach mal sowas von super knackig! Wie Staudensellerie aber halt viel feiner von der Struktur her oder wie ein extrem knackiger Eisbergsalat aber halt mit dem leicht bitteren Geschmack eines

Radicchios.

Ich bevorzuge die Zubereitung der Spitzchen als Salat, weil ihre Knackigkeit wirklich einziartig ist. Gepaart mit dem cremigen und leicht süßen warmen Püree hat man dann einen sehr schönen geschmacklichen und Strukturellen Gegensatz.

Die großen Außenblätter verwende ich hier nicht, doch falls ihr da noch auf der Suche nach einer schönen **Rezeptidee** seid: Ich koche die Blätter fünf Minuten in Salzwasser. Danach schreke ich sie mit kaltem Wasser ab, so bleiben die Blätter schön grün. Anschließend drücke ich die Blätter gut aus und gebe sie in die Pfanne, in der ich zuvor ein wenig Schalotte und Knoblauch in veganer Butter und etwas Öl angeschwitzt habe. Dazu kommen 2-3 EL Ahornsirup oder Honig und nun dürfen die vorgegarten Puntarelle Blätter mit dazu. Noch ein bisschen salzen und pfeffern und ein Spritzer Zitrone dazu, fertig. Durch das voherige Kochen sind die Blätter nicht mehr ganz so bitter und der Ahornsirup/Honig tut sein übriges dazu. Eine sehr simple und richtig leckere Zubereitungsmöglichkeit für die Puntarelle-Blätter. Doch nun zum eigentlichen Rezept.

Zum Rezept.

Puntarelle vegan.

Mit cremigem Pastinakenpüree, Linsen und glasierten Maroni.



Zutaten. Für 1-2 Personen.

Ihr benötigt 1 Dose vorgegarte braune Linsen, sowie einen Kopf Puntarelle.

Die Linsen abtropfen lassen und erwärmen. Ggf. mit einem Spritzer Zitrone und etwas hellem Balsamico würzen. Ich hab die Linsen Natur belassen. Püree und Maronen bringen ja ebenfalls eine gewisse Säure durch den Balsamico mit sich. Ihr könnt das einfach nach persönlicher Vorliebe machen.

Den unteren Strunk des Puntarelle Kopfes abschneiden „Spargel“köpfe waschen und in mittelfeine Ringel schneiden. Die feinen Blätter ganz lassen, die Hübschen Spitzen auf ca.

3-4 cm länge schneiden)

Pastinaken Püree.

- 650g Pastinaken (3 größere)
- 125g mehlig kochende Kartoffel (1 mittlere)
- 60g Schalotte (1 große)
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Sojasauce
- 1 guter EL Cashewmus
- 1-2 EL heller Basamico
- Außerdem: vegane Butter, Meersalz, Prise Zucker, Pfeffer, Muskat

Kartoffel und Pastinaken schälen, mittelfein würfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln, Knoblauch durchpressen. Alles zusammen in einen großen Topf geben. Ein Stück vegane Butter (ca. 30g) + etwas Öl z.B. geröstetes Sesamöl dazugeben. Etwas Salz, Pfeffer, Zucker und eine Prise Muskat dazu geben Auf mittlere Hitze bringen, alles drei bis vier Minuten anschwitzen bis die Zwiebeln zu duften beginnen. Cashewmus und Sojasauce zufügen und nun soviel Wasser anfüllen bis das Gemüse gerade eben bedeckt ist. Deckel drauf. Bei mittlerer bis kleinerer Hitze ca. 25 Minuten lang weich dünsten.

Das Wasser abgießen, dabei aber auffangen. Das Gemüse zusammen mit 1 EL Sojasauce, 2-3 EL vom Kochwasser einem Stück kalter veganer Butter und 1-2 EL hellem Balsamico mit dem Pürierstab sehr cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico abschmecken. Ggf. etwas mehr Kochwasser bis zur gewünschten Cremigkeit dazu geben.

Das Püree abwechselnd mit den Linsen auf einem tiefen Teller schichten, oben auf die Puntarelle, sowie ein paar glasierte Maroni geben.

Glasierte Balsamico Maronen.

- 200g vorgegarte Maronen
- 30g vegane Butter
- 1/2 Schalotte
- 1 EL Rosinen
- 100ml dunkler Balsamico
- Saft einer halben Orange (alternativ ein paar EL Wasser nehmen)
- 1/2 TL Tomatenmark
- 30g Ahornsirup + 1 EL Kokoszucker
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1-2 EL Sojasauce
- schwarzer Pfeffer, Prise Nelke, Prise Piment & Cayenne Pfeffer

Schalotte sehr fein würfeln. Knoblauch schälen und die Zehe leicht andrücken. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Maronen dazu geben. Schalotte und Knoblauch dazu geben. Glasig dünsten bzw. Maroni anbraten.

Alle übrigen Zutaten dazu geben. Kurz verrühren bis sich das Tomatenmark aufgelöst hat. Für ca. 10 Minuten bei mittlerer bis kleinerer Hitze einköcheln lassen (nach Wunsch sauciger oder dickflüssiger einköcheln lassen). Maronen dabei gelegentlich wenden. Nochmal abschmecken. Wer mag, fischt den Knoblauch nun raus. Zusammen mit der Puntarelle, dem Pastinaken-Püree und den Linsen servieren – unbedingt auch ein bisschen von dem Balsamico Sud mit dazu geben.



Anmerkung.

In der simpelsten Variante könnt ihr die Maronen auch einfach nur in Butter, Ahornsirup/Zucker, O-Saft und Balsamico glasieren.

Du hast in deiner Nähe noch keine Puntarelle gesichtet? Als Alternative empfehle ich Dir Grün- oder Schwarzkohl vom Blech. Einfach den Kohl vom Strunk ziehen, in Mundegerechte Stücke zupfen, ein bisschen marinieren und aufs Backblech geben. Gut ruhig voll machen. Die obere Lage wird dann knusprig, wie Chips. Die untere Lage ist etwas weicher. Ein Rezept für Grünkohlchips findest du hier: [Gebackener Grünkohl mit](#)

Auberginenchips

Guten Appetit.