

Vegane Pasta mit Linsen gebackenem Sellerie und Topinambur.

Hallo zusammen, ich freue mich besonders heute dieses Rezept mit euch teilen zu dürfen, denn es vereint beinahe alle meine aktuellen Winterlieblinge in nur einem Rezept. Meerrettich, Knollensellerie und Topinambur. Der Rosenkohl fehlt aber den habe ich euch ja im letzten, recht ähnlichen Pasta Rezept gezeigt. Außerdem gibt es heute noch Koriander mit dazu. Der kommt derzeit zwar aus ausländischen Gefilden, doch er schmeckt gerade besonders gut und ich freue mich, dass wir ihm momentan anscheinend dauerhaft mit im Sortiment haben. Ich weiß an Koriander scheiden sich die Geister, doch wer ihn nicht mag, der kann hier einfach zur Petersilie greifen, die ich wiederum so gar nicht mag.

Was ihr hier seht, ist eine vegane Pasta, zusammen mit braunen Linsen und einer cremig-frisch schmeckenden leicht scharfen Joghurt-Meerrettichsoße. Eine kalte Sauce, die ruckzuck im Mixer zubereitet ist. Dazu gibt es ein leicht mariniertes Ofengemüse, das aus Knollensellerie und Topinambur besteht.



Ich war zunächst skeptisch ob all dies in Kombination mit dem Koriander schmecken würde, doch ich hatte Lust drauf und hab ihn einfach mal ein bisschen oben drüber gestreut und aber hallo, ich fand die Kombination erstaunlich lecker. Neben der Meerrettichsoße, die momentan aus meinem Vorrat nicht wegzudenken ist, freue ich mich besonders darüber, dass ich euch heute endlich mal wieder ein Rezept mit Knollensellerie und Topinambur zeigen kann. Beides ist in meiner Rezeptsammlung eher unterrepräsentiert. Dabei esse ich beides im Winter so gern. Die Topinambur liegt mir heute besonders am Herzen, weil sie ein ganz feines heimisches Herbst/Wintergemüse ist und weil ihr Geschmack so sagenhaft

fein, nussig und aromatisch ist. Roh schmeckt sie fein knackig, saftig und süß nussig. Gekocht ist sie nussig süß, mit einer Kartoffel-ähnlichen Konsistenz. Ich mag beides... Bei uns am Marktstand zählt so überhaupt nicht zu den Topsellern sondern ist eher etwas für Liebhaber*innen und experimentierfreudige. Ich habe ein großes Herz für solche Randgemüse-Sorten und werde es nicht müde sie immer wieder zu bewerben. ☐ Egal ob hier oder am Marktstand – Gebt der Topinambur doch gerne mal ne Chance und lasst euch positiv überraschen.

Mein schnelles Lieblingsrezept mit Topinambur.

Mein Lieblingsrezept für roh-marinierte Topinambur geht so: Topinambur schälen, grob raspeln und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht oxidieren. Würzen mit einer Marinade aus geröstetem Sesamöl, wenig Salz und Pfeffer, etwas Honig oder Ahornsirup und ganz wenig hellem Balsamico... Himmlisch. So, nun aber zum heutigen Rezept.

Zum Rezept.

Vegane Pasta mit Linsen und Joghurt-Meerrettichsoße

zu gebackenem Sellerie und Topinambur.



Menge für 1-2 Personen bzw. 1 Blech voll.

Pasta und vegane Joghurt-Meerrettichsoße.

Kleine Anmerkung vorneweg. Bei der Dosierung des Meerrettichs empfehle ich: Tastet euch ran. So mache ich das auch. Nicht jeder Meerrettich ist gleich scharf und der Rest ist eurem Geschmack überlassen. Ich starte mit wenig Meerrettich so 3 EL voll, mixe erst einmal und justiere anschließend nach. Am Ende lande ich meist bei 5 EL geriebenem Meerrettich. Ich finde, wenn es beim essen ganz sanft und leicht in der Nase kitzelt,

dann ist es die perfekte Dosierung.

Pasta und Vegane Meerrettichsauce.

- Frisch geriebener Meerrettich (3-5 EL)
 - 250g ungesüßter Sojajoghurt
 - 140g vegane Salat-Mayo
 - 0,5-1 Becher vegane Creme Fraiche (Creme Vega)
 - 1 EL Olivenöl
 - 3 Zehen frischer Knoblauch (durchgepresst)
 - Saft einer halben Zitrone + 1 EL heller Balsamico
 - 1 EL Ahornsirup
 - 1 TL mittelscharfer Senf
 - 1 TL Sojasauce
 - 1 TL gem. Bockhornklee, sowie 2 gute Prisen Muskatabrieb
 - Salz, Pfeffer
-
- Außerdem: 1/2 bis 1 Dose braune Linsen + ein Stich vegane Butter

Alle Zutaten zusammen im Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Ggf. mit Salz, Pfeffer, Meerrettich, Balsamico nachschmecken und nochmal mixen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Pasta (Menge nach belieben) nach Packungsanleitung kochen. In der letzten Kochminuten die abgetropften Linsen dazugeben. Abgießen, gut abtropfen lassen. Zurück in den heißen Topf geben. Einen Stich vegane Butter zufügen. Pasta so lange mit Hilfe von 2 Löffeln durchschwenken bis die Butter sich aufgelöst und mit den Spaghetti/Linsen verbunden hat.

Ein paar EL von der Soße dazu geben und unterheben. Pasta auf tiefe Teller verteilen. Mit etwas zusätzlicher Soße toppen. Darauf das Ofengemüse verteilen. Mit frischem Koriander toppen.

Knollensellerie und Topinambur vom Blech.

- 1/2 Knollensellerie geputzt und dünn abgeschält
- 4 große Topinambur Knollen (nach belieben geschält oder auch nicht. Beides schmeckt.)
- vegane Butter + geröstetes Sesamöl
- Pfeffer, Muskat, eine Prise Rohrohrzucker sowie etwas Knoblauch- und Zwiebelpulver
- Optional: etwas Zitronenschale und Salz (ich verwende hier gar kein Salz)

Vorbereiteten Sellerie in Marktfrauen-Daumen dicke Pommes schneiden. Für 3 Minuten in kochendem Salz- mit einer Prise Zucker- Wasser blanchieren. Abschöpfen oder abgießen und gut abtropfen lassen. Ich schöpfe das Gemüse aus dem Topf und gare später die Nudeln in dem Selleriewasser. Sellerie zusammen mit einem Stück veganer Butter + etwas geröstetem Sesamöl, sowie der Prise Zucker in eine große Schüssel geben.

Topinambur nach belieben in dickere Scheiben schneiden oder vierteln. Hier zweiteres. Zum Sellerie in die Schüssel geben. Gut durchschwenken bis die Butter sich aufgelöst und mit den anderen Zutaten verbunden hat. Mit frischem schwarzen Pfeffer, geriebener Muskatnuss, sowie etwas Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.

Wer mag, gibt noch etwas Zitronenabrieb dazu. Manchmal gebe ich auch noch etwas geräuchertes Paprikapulver dazu. Das gibt dann so einen schönen Umami-Paprika Geschmack an das Gemüse. Hier habe ich das aber nicht gemacht.

Gemüse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und **bei 200°C Heiß- oder Umluft backen** bis das Gemüse eine leichte Röstfarbe hat. Ich heize nicht vor. Da dauert`s ungefähr 35-40 Minuten.

Ofengemüse zusammen mit der Pasta und dem Koriander servieren.

Hier hätte ich noch ein Rezept für einen [veganen Krautsalat mit mit Topinambur](#) am Start.

Ich wünsche euch einen guten Appetit.

Jenny