

GENUSS GANZ NAH - VEGAN
So schmeckt der Herbst 2013 für SWR1

**Quinoa-Pastinaken-Plätzchen,
geschmorte Quitten, Holzäpfel Tofu,
Walnusspesto und herbstlicher Salat**



Zutaten für 4 Personen:

Quinoa -Pastinakenplätzchen

400g Pastinaken , geschält und kleingeschnitten
200g Roter Quinoa
2EI Olivenöl
Sojasoße, Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Geschmack
5g schwarze Pfefferkörner, 5g Kurkuma

Pastinaken und Quinoa ca. 30 min. kochen wie Reis. Dann mit dem Zauberstab klein mixen bis es bindet. In kleine Bällchen formen und in Bratöl ausbacken.

ca. 500 g Quitten und Holzäpfel

klein schneiden, und in eine feuerfeste Form geben, 0.1 l Wein, 1 Prise Zucker, je 5g Eisenkraut, Rosmarin und Thymian drüber und 30 min bei 190° C in den Ofen schieben.

200 g Walnüsse

in ein Messbecher geben, mit Olivenöl gleichhoch auffüllen, eine Prise Salz, 10 g Pfeffer, 1 Knoblauchzehe und Sojasoße dazu geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

250 g geräucherter Tofu mit Algen

in Scheiben schneiden und anbraten

ca. 200 g Herbstliche Blattsalate

auf einem Teller in der Mitte anrichten, etwas Limette darübergeben und die anderen Zutaten abwechselnd rundherum anrichten.

So schmeckt der Herbst. Guten Appetit!

Täglich frisch und kreativ

Stübers Restaurant: regional, saisonal und Bio.

Täglich von 17.30 Uhr bis 21.15 Uhr geöffnet.

Samstag und Sonntag auch Mittags von 11.30 Uhr bis 14.15 Uhr.

Dienstags geschlossen wegen Kochkursen.

