

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



Wachauf Bowl zum Gründonnerstag

Koch: Lukas Kugler

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Bowl

- 440 g Waldstaudenkorn (gekocht & noch lauwarm)
- 1 Kartoffel (festkochend)
- 4 Stangen geschmorter Rhabarber
- 8 Stangen grüner Spargel
- 4 Stunden-Eier (Eier im Sous-Vide-Garer 1 Stunde bei 62° C garen)
- 160 g mild-geräucherter Alpenlachs (alternativ: Seidentofu)
- 80 g Baby-Blattspinat
- 20 Bärlauchkapern (in einem Pickelfond aus Weißwein, Wasser, Weißweinessig, Korianderkörner, Pfefferkörner & Kräuter nach Wahl eingelegte Bärlauchblüten)
- 80 g eingelegte Eierschwammerl (Pickelfond siehe Bärlauchkapern)
- Butter zum Anbraten
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Salz
- Pfeffer

Für die Mayonnaise

- 60 g Kewpie-Mayonnaise (japanische Mayonnaise auf Soja-Basis)
- 1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
- Saft einer ½ Limette
- 1 Msp. Cayennepfeffer

Quelle: ORF extra

Für das Tahini-Dressing

- 100 g Tahini-Paste (Paste aus geröstetem Sesam)
- 50 ml Reisessig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz

Für das Topping

- 4 EL knusprige Kartoffelwürfel
- 4 EL Röstzwiebel
- 1 EL Algomasio (Algen-Sesamsalz)
- 1 EL geröstete, gehackte Haselnüsse
- 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- 65 g Mayonnaise
- 20 ml Leindotteröl

Zubereitung

1. Für das Tahini-Dressing die Tahini-Paste, den Reisessig, die gepresste Knoblauchzehe, den geriebenen Ingwer, ein wenig Kreuzkümmel, eine Prise Cayennepfeffer und etwas Salz in einer Schüssel miteinander verrühren.
2. Dann die Hälfte des grünen Spargels mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln und vom Rest nur das untere Drittel abschälen. Die vier Spargel-Stangen nun in einer Pfanne in etwas Butter anbraten und leicht salzen.
3. Nun die Kewpie-Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit Cayennepfeffer, geräuchertem Paprikapulver und Limettensaft abschmecken und in eine Spritzflasche füllen.
4. Für die Kartoffelwürfel die Kartoffel in sehr kleine Würfel schneiden, diese in einer Pfanne in reichlich Pflanzenöl goldbraun frittieren, herausnehmen, auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.
5. Nun das gekochte, noch lauwarme Waldstaudenkorn auf vier Schüsseln aufteilen und das Tahini-Dressing darüber gießen. Dann folgende Zutaten im Uhrzeigersinn kreisförmig anrichten:
 1. in dünne Streifen geschnittenen Alpenlachs
 2. Baby-Blattspinat
 3. eingelegte Eierschwammerl
 4. in kleine Würfel geschnittenen Rhabarber
 5. eingelegte Bärlauchkapern
 6. in kleine Würfel geschnittenen Spargel
 7. gehobelten, rohen Spargel

Quelle: ORF extra

6. Zum Schluss je ein Stunden-Ei vorsichtig aufschlagen und mittig daraufsetzen. Als Topping die knusprigen Kartoffelwürfel, die Röstzwiebeln, das Algomasio sowie die gerösteten, gehackten Haselnüsse und die feingehackten, frischen Kräuter dazugeben. Die Bowl mit der Mayonnaise und dem Leindotteröl verfeinern.