BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · HAUPTGERICHT

BLUMENKOHL-KICHERERBSENSTAMPF, GRÜNER SPARGEL MIT BREW CHUNKS.

BB-044

REZEPT VON

BREW BITES

21 g

PROTEIN JE PORTION

	ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
	BASIS		
☐	Brew Chunks	700 g	7 kg
	GEMÜSE		
☐	Zwiebel	150 g	1,5 kg
☐	Blumenkohl	1 kg	10 kg
☐	Kichererbsen	800 g	8 kg
☐	Grünen Spargel in groben Stücken	800 g	8 kg
☐	Kleiner Radicchio	400 g	4 kg

	ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
	FOND UND SAUCE		
☐	Olivenöl	95 ml	950 ml
☐	Gemüsebrühe	600 ml	6 l
☐	Etwas Zitronensaft	50 ml	500 ml
☐	Apfelsaft	100 ml	1 l
	WÜRZE		
☐	Zitronenthymian	15 g	150 g
☐	Panch Phoron Gewürzmischung	10 g	100 g
☐	Salz	15 g	150 g
☐	Schwarzer Pfeffer	3 g	30 g

1 Blumenkohl mit Zwiebel anschwitzen, mit reduzierter Gemüsebrühe garen und mit Kichererbsen zu einem groben Stampf verarbeiten.

2 Spargel und Brew Chunks separat anrösten, mit Panch Phoron und Zitronensaft abschmecken.

3 Radicchio kurz und heiß anbraten, mit wenig Apfelsaft ablöschen und nicht weichkochen.

4 Alles erst zur Ausgabe zusammenführen.

Spargel und Brew Chunks zusammen anschwitzen, mit Panch Phoron würzen. Radicchio einmal scharf anbraten, dann bleibt die Bitterkeit angenehm.

Steve