

Einkorn-Kürbiskern-Verhackertes mit schwarzem Rettich und Kernöl

Rezept von Ralph Kampf und Markus Grabmaier, Küchenchef und Souschef im Restaurant Weinzirl im Wiener Konzerthaus



Zubereitung

Den schwarzen Rettich gut waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Marinade kochen wir alle Zutaten einmal auf. Wenn die Marinade etwas abgekühlt ist, geben wir die Rettichscheiben hinein. Mit Plastikfolie bedecken, sodass der Rettich mit Flüssigkeit bedeckt ist; in den Kühlschrank stellen und 3 Stunden ziehen lassen.

Die Karotten und die gelben Rüben grob schneiden. Mit 1 EL Rapsöl und etwas Salz würzen und bei 170 C° 30 Minuten ins Rohr schieben.

Die fein geschnittenen Schalotten mit 1 EL Rapsöl anschwitzen. Als nächstes geben wir das Einkorn hinzu und schwitzen diesen kurz mit und gießen anschließend das Wasser dazu. Würzen mit Salz und Pfeffer. Ist das Wasser fast verkocht, stellen wir den Topf auf die Seite und lassen den Bulgur noch etwas quellen. Inzwischen rösten wir die geriebenen Kürbiskerne mit 1 EL Rapsöl an. 20 g Kürbiskerne geben wir in eine kleine Schüssel und vermengen diese mit 30 g Kürbiskernöl.

Anschließend vermischen wir das Einkorn mit den restlichen Kürbiskernen und geben noch 20 g Kürbiskernöl hinzu. Nun sollte das Gemüse auch fertig sein, welches wir fein schneiden und ebenfalls zum Einkorn hinzufügen.

Für die Garnitur noch etwas Frisée zupfen und Radieschen fein schneiden.

Zutaten für 4 Personen

Verhackertes

- 60 g Einkorn
- 50 g Schalotten geschnitten
- 50 g Karotten
- 50 g gelbe Rüben
- Salz, Pfeffer
- 80 g geriebene Kürbiskerne
- 60 g Kürbiskernöl
- 3 EL Rapsöl

Garnitur

- etwas Frisée
- 1 EL geschnittener Schnittlauch
- Stk. Radieschen

Marinade

- 20 g Apfelessig
- 10 g Birkenzucker
- 40 g Wasser
- 10 g Salz
- 1 g Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 1 Stk schwarzer Rettich