

Vegetarischer Potthast mit Kartoffel-Stielmus und Stielmus-Salat

Die vegetarische Version eines regionalen Klassikers. Das Stielmus kommt gleich doppelt zum Einsatz. Die Stiele im Kartoffelstampf, die Blätter werden als Salat serviert.



Für den Potthast

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Sojaschnetzel
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Zwiebeln
- 400 g Gelbe Bete
- 400 g lila Möhren
- 4 Zehen Knoblauch
- 5 EL Öl zum Anbraten
- 400 ml Rotwein
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 10 EL Sojasauce
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Senf
- Prise Zucker
- 3 Lorbeerblätter
- 5 saure Gurken
- 5 EL Perlzwiebeln
- 150 g Crème fraîche
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

- Die Sojaschnetzel in 0,5 Liter heißer Gemüsebrühe quellen lassen.
- Zwiebeln grob würfeln. Gelbe Bete und lila Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- In einem Bräter Möhren und Gelbe Bete mit Öl anrösten, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben, die Sojaschnetzel abgießen und hinzugeben. Mit etwas Rotwein ablöschen.
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzugeben.
- Sojasauce, den restlichen Rotwein und die Lorbeerblätter unterrühren.
- Zuletzt mit Senf und etwas Zucker würzen. Mit ca. 0,5 Liter Gemüsebrühe nach Bedarf auffüllen. Die Zutaten sollen nicht ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst können die Zwiebeln die Sauce nicht binden.
- 45 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.
- Gewürzgurken in Stücke schneiden. Zusammen mit Perlzwiebeln und Crème fraîche zum Potthast geben. Die Petersilie hacken. Den Potthast heiß servieren und mit der Petersilie bestreuen.

Für den Kartoffel-Stielmus:

Zutaten:

- 400 g frisches Stielmus (die Stiele)
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 100 g saure Sahne
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz

Zubereitung:

- Stielmus gründlich waschen und trockenschleudern. Die Blätter abschneiden und für den Salat beiseitelegen. Die Stiele grob zerkleinern. Ein bis zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- Kartoffeln schälen und garkochen. Das Wasser abgießen.
- Kartoffeln stampfen und mit saurer Sahne, Salz und geriebener Muskatnuss verfeinern.
- Die blanchierten Stielmus-Stiele mit dem Kartoffelstampf vermengen.

Für den Stielmus-Salat

Zutaten:

- 400 g frisches Stielmus (Die Blätter)
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Balsamico
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Stielmus-Blätter grob zerkleinern.
- Für das Dressing Olivenöl, Essig, Agavendicksaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer vermengen.
- Stielmusblätter mit dem Dressing vermengen.