

Süßkartoffel-Lupinennocken

Rotkohl | Apfelsauerrahm

Rezept für 6 Portionen

**Nocken**

2 Süßkartoffeln (550 g)
 200 g Süßlupinen gekocht
 Salz, Pfeffer, Paprika
 Chili, Kreuzkümmel
 2 EL Apfelessig
 2 EL Rapsöl

Dip

200g Sauerrahm
 1 mittelgroßer Apfel
 1 EL Apfelessig
 Salz, Pfeffer, Paprika

Salat

700 g Rotkohl
 1 TL Kreuzkümmel
 Salz, Cayennepfeffer
 3 EL Apfelessig
 4 EL Rapskernöl
 etwas Koriandergrün

Zubereitung

1. Für die Nocken Süßkartoffeln waschen, längs vierteln und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 35-40 Minuten weich backen. Lupinen im Sieb heiß abspülen und in eine Schüssel mit 300 ml kochend heißem Wasser geben. 20 Minuten quellen lassen.
2. Süßkartoffeln pellen und mit den Gewürzen im Mixer pürieren. Lupinen abtropfen lassen, nach und nach bei laufendem Mixer zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit 2 feuchten Esslöffeln Nocken formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nocken offen beiseitestellen.
3. Für den Dip den Sauerrahm in eine Schüssel geben. Den Apfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und fein reiben. Zusammen mit dem Apfelessig unter den Sauerrahm rühren und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Für den Salat Rotkohl putzen, vierteln und ohne den harten Strunk in feine Streifen hobeln. Nun die Gewürze zugeben und mit den Händen 2-3 Minuten kräftig durchkneten. Erst Essig, dann Rapsöl untermischen. Salat abgedeckt beiseitestellen.
5. Süßlupinennocken rundum mit Rapsöl bepinseln und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20-25 Minuten goldbraun backen.
6. Korianderblättchen von den Stielen zupfen, nach Belieben etwas unter den Rotkohlsalat mischen, den Rest als Deko verwenden. Salat mit Süßlupinennocken und dem Dip anrichten. Mit Korianderblättern dekorieren.

Der SINN hinter machtSINN

Regionale Wertschöpfung, Transparenz, Nachhaltigkeit, Genuss und Innovation – alles in einem Raum. Unser Konzept ist radikal regional. Wir kennen die Herkunft unserer Lebensmittel genau, wissen, wer sie wie produziert hat, und ihr Transportweg beträgt maximal 80 km Luftlinie.

Ausnahmen: Weine, Gewürze, fair gehandelte Schokolade und fair gehandelten Kaffee beziehen wir ausschließlich in Bio Qualität.

Genießen Sie bei uns Lebensmittel, die wirklich „Lebens-Mittel“ sind. überraschend, pfiffig und voller Geschichten

