



WURZELPASTA

Zutaten:

200 g	Petersilienwurzel
1	Zwiebel, weiß
3 EL	Olivenöl
1 EL	Brühepaste
5	Zweige, Petersilie
200 g	Sojasahne
1 EL	helles Miso (Shiro Miso)
1 EL	frisch gemahlener Pfeffer
200 g	Räuchertofu

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Die Petersilienwurzeln waschen und schälen. Mit einem Sparschäler die Wurzeln in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Räuchertofu würfeln und mit dem Olivenöl sowie der Brühepaste in einer beschichteten Pfanne anbraten.

In einem Hochleistungsmixer die Sojasahne, das Miso sowie die Petersilie glatt pürieren. Falls ihr keinen Hochleistungsmixer habt, funktioniert das natürlich auch mit einem Stabmixer. Die Sahne mit in die Pfanne geben, gut durchschwenken und kurz weiter braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.





SESAM WURZELN

Zutaten:

4	kleine Peterwurzeln
2 EL	Sesamöl, geröstet
1 EL	Sojasoße
5 EL	rote Beete Saft
1 TL	Ingwer, frisch gerieben
6 EL	heller Sesam geröstet
3	Zweige Petersilie

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Die Petersilienwurzeln waschen und schälen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit dem Sesamöl anbraten, hierbei gelegentlich durchschwenken. Den geriebenen Ingwer und rote Bete Saft ebenfalls mit in die Pfanne geben, gut schwenken und weiterbraten. Nach 6 bis 8 Minuten (je nach Größe der Wurzeln) die Sojasauce in die Pfanne geben und die Hitze nochmal reduzieren. Abschließend die Wurzeln noch im Sesam wälzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und genießen.

