

Karfiolcreme mit Chia-Pudding und Lauchstroh

Vorspeise - Einfach – Zubereitungszeit ca. 15min

Vorbereitungszeit/Kühlzeiten ca. 60min.

Für 6 Personen

Zutaten Karfiolcreme:

1 Karfiol
200ml Milch
Salz
250ml Schlagobers
Salz, Pfeffer

Zutaten Chia-Pudding:

4 EL Chia-Samen
Ca. 200ml Wasser
1 EL Rote Beete Saft
Salz

Zutaten Lauchstroh:

1 Stange Lauch
200ml Öl, zum frittieren



Zubereitung:

- Karfiol putzen
 - Karfiolröschen in 250ml Wasser, Milch und Salz weich kochen und abseihen
 - Karfiol abkühlen lassen und mit einem Pürierstab ganz fein mixen
 - Schlagobers fest schlagen und mit dem Karfiol vermengen
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken
-
- Chia-Samen in kaltem Wasser und Rote-Beete Saft etwa 45 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren, etwas salzen
-
- Lauch putzen und in ganz feine Ringe schneiden
 - Öl (Olivenöl, Rapsöl,..) erhitzen und Lauchringe darin hellgelb rösten
 - Aus dem Fett heben und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!