



ALTERN. VEGETARISCHER HAUPTGANG
von Johann Lafer

SWR3



LIMETTEN- AHORNSIRUP-PAK CHOI

MIT GEFÜLLTEN KARTOFFELN

Für 4 Personen

MARINADE

1 EL **Zitronengraspaste**
2 **Limetten** (essbare Schale)
1 **Chilischote**
125 ml **Ahornsirup**
1 EL **Olivenöl**
15 g **Meersalz**
etwas **schwarzen Pfeffer**
Feine Reibe
Küchenpinsel
Zitruspresse

- 1** Für die Marinade **Chili** waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. **Schale** einer **Limette** abreiben. Die Limette nun in ganz dünne Scheiben schneiden. Von der anderen Limette den Saft auspressen.
- 2** **Chiliwürfel, Limettensaft, Limettenschale, Limettenscheiben, Ahornsirup, Pflanzenöl** und **Zitronengraspaste** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



ALTERN. VEGETARISCHER HAUPTGANG von Johann Lafer

PAK CHOI:

- 4 **Holzspieße** (am Vortag in kaltem Wasser eingeweicht)
- 1 **Pak Choi**
- 4 Stangen **Frühlingslauch**
- 1 **Limette** (essbare Schale)
- 2 EL **Zitronengraspaste**
- 1 EL **Srirachasauce**
- Salz**
- Pfeffer**
- Frischhaltefolie**
- 1** Den **Pak Choi** der Länge nach halbieren, waschen und trocknen. Die Pak Choi Blätter in ca. 8 cm große Stücke schneiden. **Frühlingslauch** waschen und in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Die **Limette** in 4 Scheiben schneiden.
- 2** Ca. 4-5 Pak Choi Blätter geschichtet mit der **Zitronengraspaste** und **Srirachasauce** bestreichen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und die Frühlingszwiebel darin einwickeln. Mit Limetten nach und nach **aufspießen**.
- 3** Die Spieße nun auf den vorgeheizten Grill legen. **Nach ca. 5 Minuten** beginnen die Spieße nach und nach mit der Marinade einzupinseln nun **weitere 10 Minuten grillen**.

GEFÜLLTE KARTOFFELN

- 4 **festkochende Kartoffeln** (ca. 150 g – 200 g pro Kartoffel)
- 4 EL **Olivenöl**
- 2 **Stängel Rosmarin**
- Etwas **Meersalz**
- 1 **Akkuschrauber** (Bohrer Größe 9 oder 10)
- Sauberes Brett**, das beschädigt werden kann/altes Vesperbrett
- Gemüsebürste**
- 1** Die **Kartoffeln** waschen und mit einer **Bürste** gut abbürsten. Nun mit einem **Akkuschrauber** mehrmals an verschiedenen Stellen die Kartoffel durchbohren.
- Kartoffeln mit fein gehacktem **Rosmarin**, **Meersalz** und **Olivenöl** marinieren und auf dem Grill ca. **20 – 25 Minuten grillen**.



ALTERN. VEGETARISCHER HAUPTGANG von Johann Lafer

FÜR DIE FÜLLUNG

- 100 g **Frischkäse**
- 2 TL **Srirachasauce**
- ca. 20 Blätter **Koriander**
- Meersalz**
- 2 **Korianderzweige**
- Spritzbeutel**

- 1** In der Zwischenzeit **Korianderblätter** fein schneiden. **Frischkäse** mit **Srirachasauce** und fein geschnittenem Koriander verrühren. Mit **Salz** abschmecken. Die Frischkäsecreme nun in einen **Spritzbeutel** füllen.
- 2** Wenn die Kartoffeln gar sind, vom Grill nehmen und die Löcher mit der **Frischkäsecreme befüllen**. Zum Schluss mit Korianderblättern garnieren.

GUTEN APPETIT