

Typ: Gemüse

Quelle: Ottolenghi: Flavour, S. 101

Bemerkungen: Auf unserer Mission, das beste fleischlose Ragout alla Bolognese zu entwickeln, haben wir so viele Versuche unternommen, dass Ixta schließlich einem Selbstmord nahe war (nicht zum ersten Mal im Übrigen). Die Liste der Zutaten für diese Pastasauce ist lang, das ist nicht zu leugnen, doch sie tragen alle zu diesem fantastischen Umami-Aroma des Ragouts bei. Die Methode könnte jedoch nicht simpler sein. Wer einen Mixer hat, kann sich hier viel Zeit und Mühe sparen. Das Ragü hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage, tiefgekühlt bis zu 1 Monat, und lässt sich von Pasta bis Polenta zu praktisch allem servieren (probieren Sie es zu der Maispolenta von 5.140, in diesem Fall ohne Paprika und Ei) oder als Grundlage für eine Lasagne oder Shepherd's Pie verwenden. Für die beiden letzteren die Garzeit etwas verkürzen, da das Ragü ja noch in den Ofen wandert.

Nov 21: Geschmacklich ein Knüller! Kein Mixer, sondern von Hand klein hacken;
Karotten: Rohkostreibe

Zutaten:
3 Karotten, geschält und grob gewürfelt (250g)
2 Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt (300g)
300 g Austernpilze, grob gewürfelt
60g getrocknete Steinpilze, grob gehackt
4 Knoblauchzehen, zerstoßen
3-4 Eiertomaten, grob gewürfelt (350g)

120 mL Olivenöl
70 g weiße Misopaste
40 g Rosen-Harissa (je nach Schärfe)
4 EL Tomatenmark
90 mL Sojasauce
2 TL Kreuzkümmelsamen, zerstoßen

180 g getrocknete braune oder grüne Linsen
100 g Perlgraupen
1 L Gemüse- oder Hühnerbrühe
160 g Kokoscreme
100 mL Rotwein
Salz und schwarzer Pfeffer

Rezept:

1. Den Backofen auf 190°C (Umluft) vorheizen.
2. Die ersten sechs Zutaten portionsweise im Mixer in kurzen Intervallen ganz fein hacken (oder alles von Hand fein hacken, falls Sie keinen Mixer haben).
3. Das gehackte Gemüse in eine beschichtete ofenfeste Form mit hohem Rand (36 x 28 cm) geben. Öl, Misopaste, Rosen-Harissa, Tomatenmark, Sojasauce und Kreuzkümmel hinzufügen, alles sorgfältig vermengen und im Ofen 40 Minuten backen, bis das Ganze am Rand braun ist und siedet. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren.
4. Die Ofentemperatur auf 180°C (Umluft) reduzieren.

5. Sämtliche verbliebene Zutaten sowie 150 mL Wasser (WG: entbehrlich!) in die Form geben und das Ganze mit 1/3 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Sorgfältig umrühren und mit einem Spatel den knusprigen Satz von Boden und Rand loskratzen. Das Blech sorgfältig mit Alufolie zudecken und das Ganze weitere 40 Minuten garen. Die Folie entfernen und das Ragout noch 5 Minuten im Ofen lassen. Vor dem Servieren noch 15 Minuten ruhen lassen.