

Sommerbowl mit Süßkartoffeln, Spargel und Wakame-Algen (Michael Söllner, DSW Nürnberg-Erlangen)

Zutaten für 10 Portionen:

200 ml Rapsöl
500 g Tomaten, gewürfelt
10 g Jodsalz
1 kg Kartoffeln
10 g Knoblauch
300 g Feldsalat
1 kg Spargel, grün
100 g Sesam
200 ml Sojamilch
1,5 kg Süßkartoffel, gewürfelt
500 g Wakame-Algensalat



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung:

Aus Kartoffeln, Süßkartoffeln, Sojamilch und Margarine ein Püree herstellen. Bitte immer einen 40 % Anteil von normalen Kartoffeln verwenden, da die Süßkartoffel allein zu wenig Bindung hat. Grünen Spargel mit etwas Knoblauch und Sesam anbraten. Tomatenwürfel hinzufügen. Soyamayonnaise herstellen und mit Teriyakisoße hochziehen. Folgenderweise anrichten: Püree als Grund, gebratener Spargel oben, Wakame-Algen als nächstes. Zum Schluss Brunnenkresse oder Feldsalat locker drappieren und mit Teriyaki-Mayonnaise nappieren.