

Ecuadorianisch Kochen



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



Pastinaken-Topinambur Tigrillo, Llapingacho & Locro de Papas



Ecuadorianische
Küche



vegetarisch



April/ Mai



4 Personen

TIGRILLO

- 200g Pastinake, geschält & geviertelt
- 200g Topinambur, geschält & halbiert
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 60g Bergkäse
- 4 Eier
- 2 TL Annatto, geröstet & gemahlen

TIGRILLO DIP

- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Bund Liebstöckel, gehackt
- 1 Bund Schnittlauch, gehackt
- 1 Chili, fein geschnitten
- Sonnenblumenöl



MUS

- 200g Sonnenblumenkerne
- Sonnenblumenöl & Salz

LOCRO DE PAPAS

- 750g mehlig kochende Kartoffeln
- 130g Sellerie, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- Salz
- 150ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 200ml Milch
- 20g gewürfelter Mozzarella
- 4 Spitzen grüner Spargel



LLAPINGACHO

- 750g mehlig kochende Kartoffeln
- 40g Bergkäse, geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Salz, Muskatnuss
- ¼ TL Annatto, geröstet & gemahlen

SALSA

- 180g (bunte) Radieschen in Scheiben,
- 50g feine Ringe Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriander, fein geschnitten
- 1 Bund Schnittlauch, gehackt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Bund Minze, gehackte
- ½ Chili, fein geschnitten
- Sonnenblumenöl
- Salz & Pfeffer,
- ½ TL Annatto, geröstet & gemahlen



UND SO GEHT'S:

1. Alle Kartoffeln (1,5kg) schälen, in Salzwasser kochen.
2. Für Tigrillo: Pastinaken und Topinambur 20 Minuten in Salzwasser weich kochen.
3. Mus: Sonnenblumenkerne anrösten und mit Öl und Salz pürieren.
4. Für Locro de Papas: Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch mit einer Prise Salz glasig andünsten und mit Brühe oder Wasser aufgießen. Die Hälfte der gekochten Kartoffeln in der Brühe zerstampfen. Mit Milch auffüllen. Spargelspitzen kurz anschwitzen und mit Mozzarella und Dip auf die Suppe geben.
5. Für Tigrillo: Pastinaken und Topinambur abgießen, aber das Kochwasser behalten. Beide Gemüse zusammen zerstampfen. Dann Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anschwitzen, den Gemüse-Stampf dazu geben sowie nach Belieben das Kochwasser. Öl in einer neuen Pfanne heiß erhitzen, den Stampf mit den Zwiebeln darin scharf anbraten, dann den Käse hinzufügen.
6. Die Spiegeleier anbraten und pro Teller Stampf mit einem Spiegelei anrichten.
7. Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch und Chili mit Öl zu einem Dip verrühren und darüber träufeln.
8. Für das Llapingacho die restlichen Kartoffeln pressen.
9. Dann Zwiebeln glasig anschwitzen, zum Kartoffel-Stampf hinzugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Handtellergroße Taler formen, mit Käse füllen und in Öl knusprig ausbraten.
10. Die Zutaten für die Salsa mischen und mit Öl, Salz, Pfeffer und Annatto abschmecken.
11. Das Llapingacho mit Mus und Salsa servieren. Guten Appetit!



Die Zutaten stammen von Produzent*innen und kleinen lokalen Händler*innen aus unserem regionalen Netzwerk.

Das Rezept für die Mai Klimaküche von *zusammen leben e.V.* wurde entwickelt in Kooperation mit Emiliano Granda vom  UWC ROBERT BOSCH COLLEGE