



FÜR 2 PERSONEN

ORANGEN-LAUCH MIT SAUREN GRAUPEN UND SCHWARZE-BOHNEN-CREME

Zubereitungszeit 35 Minuten

Graupen

150 g Graupen
 500 ml kräftige Gemüsebrühe
 90 g Fenchel, fein gewürfelt
 2 EL Olivenöl (16 g)
 3 EL Zitronensaft (30 ml)
 1 EL Umamipaste (20 g; siehe Seite 73)
 Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Lauch

helle Teile von 2 Lauchstangen (380 g)

250 ml milder Orangensaft
 450 ml kräftige Gemüsebrühe
 1 EL Umamipaste (20 g; siehe Seite 73)

Bohnencreme

3 Knoblauchzehen
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
 1 EL Olivenöl (8 g)
 150 g Kochwasser von schwarzen Bohnen (Aquafaba)

240 g gekochte schwarze Bohnen
 ½ Bund Koriandergrün (10 g), fein geschnitten, plus einige Korianderblätter
 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
 1 EL Limettensaft (10 ml)
 1 EL Sojasauce (10 ml)

Topping

1 TL Semmelbrösel (5 g)
 1 EL Sesamsamen (5 g)
 2 TL Würzhefeflocken (4 g)

TIPPS

Die Bohnen in dieser Zubereitung werden klassisch auch für Tacos verwendet und schmecken außerdem super auf Sandwiches.

Statt Lauch kann man auch wunderbar Fenchel, Chinakohl oder große Karotten im Orangensud garen.

Die **Graupen** in einem Sieb kräftig mit kaltem Wasser abbrausen. In einen Topf geben, die **Brühe** zugießen und leicht sprudelnd 30 Minuten bissfest kochen. • Währenddessen den **Lauch** waschen und leicht schräg in 10 cm lange Stücke schneiden. Mit **Orangensaft, Brühe** und **Umamipaste** in einen Topf geben und abgedeckt 20 Minuten sanft köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und den Lauchsud 5–10 Minuten leicht einkochen lassen. • Inzwischen für die Bohnencreme **Knoblauchzehen** und **Kreuzkümmel** mit dem **Öl** in eine Pfanne geben und leicht goldbraun rösten. Mit dem **Bohnen-Kochwasser** ablöschen und die Röstaromen vom Boden lösen. **Bohnen, Koriander** und **Paprikapulver** hinzufügen und 10 Minuten sanft köcheln. Die Bohnenmischung mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und einkochen, bis eine stückige Creme entsteht. **Limettensaft** und **Sojasauce** einrühren. • In der Zwischenzeit für das Topping **Semmelbrösel, Sesam** und **Hefeflocken** in einer kleinen beschichteten Pfanne anrösten und in einem Mörser grob zerreiben oder im Mixer mit der Pulsfunktion kurz mixen. • Die gekochten Graupen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, **Fenchel, Öl, Zitronensaft, Umamipaste** und 2 EL vom Lauchsud zugeben und vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. • Zunächst die Bohnencreme auf zwei Teller streichen, dann die sauren Graupen daraufsetzen und die Lauchstücke anlegen. Mit dem Topping bestreuen und mit **Korianderblättern** garnieren.