

 Barbara Olze · 22. Sept. 2021

## Kartoffel-Spinat-Pflanzerl mit Bohnen-Möhren-Wickel

Ein zartes Pflanzerl mit starker Begleitung – Dieses Hauptgericht setzt sich zusammen aus Zutaten, die im September in der Region Hannover produziert und verarbeitet werden. Die maximale Entfernung zwischen Anbauort und Küche beträgt 100 Kilometer. Gemüse, Kräuter und Beeren sind erntefrisch auf Wochen- oder in Bio-Märkten erhältlich. Die genannten Bezugsquellen für alle weiteren Zutaten verstehen sich als Optionen. Selbstverständlich gibt es weitere Möglichkeiten für die Zusammenstellung eines Regional-Menüs.



### Zutaten Allgemein

- Bratöl (z.B. Ölmühle Solling)
- Salz (z.B. Saline Luisenhall)

### Zutaten für die Kartoffel-Spinat-Pflanzerl

- 4 dicke Kartoffeln (vorw. festkochend)
- 1 Zwiebel
- 200 g frischer (Baby-)Spinat
- 4 EL Haferflocken (z.B. Bauckhof Mühle)
- 6 EL Dinkel-Mehl (Type 630) (z.B. Bohlsener Mühle)
- ca. 8 Blätter Minze
- ½ kleines Bund Petersilie

### Und sonst

- Kartoffelstampfer

### So geht's

1. Kartoffeln schälen und grob Reiben. Durch ein sauberes Tuch ausdrücken und Flüssigkeit in einer Schale auffangen. Nach ca. 20 Minuten hat sich die Stärke auf dem Boden abgesetzt, das Wasser kann abgossen werden. Die Stärke kann zum Binden weiterer Speisen verwendet werden (beispielsweise unsere Rote Grütze).
2. Kartoffel-Raspeln gar kochen.
3. Zwiebel fein hacken und mit etwas Öl anbraten, bis sie glasig ist.
4. Spinat hinzugeben. Herdplatte ausstellen, sobald der Spinat zusammen gefallen ist. Entstandene Flüssigkeit abgießen.
5. Haferflocken und Mehl zu den Kartoffeln geben. Masse stampfen bis sie recht fein, aber noch leicht stückig ist.
6. Kräuter fein hacken.
7. Zwiebeln, Spinat und Kräuter unter die Kartoffel-Mischung heben und mit Salz abschmecken.
8. Handflächen große Pflanzerl formen und in reichlich Öl von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind.
9. Pflanzerl ggf. bei ca. 80 Grad im Ofen warm halten, bis sie serviert werden.

### Zutaten für die Bohnen-Wickel

- 200 g grüne Bohnen
- 3 dicke Möhren
- 1 Zweig Rosmarin

### Und sonst

- Sparschäler

### So geht's

1. Bohnen putzen und Enden entfernen, ggf. Fäden abziehen.
2. Mit einem Sparschäler möglichst breite und unversehrte Streifen aus den Möhren schneiden. Die Reste verwerten wir in der Soße.
3. Bohnen in einem Dampfgarer oder einem Sieb über einem Wasserbad garen. Sie sollten noch einen guten Biss haben.
4. Pfanne einfetten, die Möhren-Streifen auf dem Pfannenboden verteilen und mit einem Teller beschweren, so dass sie sich nicht wellen. Die Möhren garen bis sie weich und auf der Brat-Seite leicht geröstet sind.
5. 5 bis 6 Bohnen zu Sträußchen bündeln und mit etwa zwei Bohnen-Streifen umwickeln.
6. Kurz vor dem Anrichten die Wickel in einer Pfanne mit Öl mit einem Zwei Rosmarin kurz anbraten und nach Belieben salzen.

### Zutaten für die Braune Soße

- 5 Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- Möhrenreste von den Wickeln
- 6 bis 8 Blaubeeren
- 1 TL Zuckerrübensirup (z.B. Bauckhof Mühle)
- 2 Zweige Thymian

### Und sonst

- Pürierstab

### So geht's

1. Champignons, Zwiebel und Möhren grob schneiden.
2. Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis die Möhren gar sind und Pilze und Zwiebeln Farbe angenommen haben.
3. Blaubeeren, Zuckerrübensirup und Thymian hinzugeben und kurz mit braten.
4. Masse in ein hohes Gefäß geben und je nach gewünschter Konsistenz mit 200 bis 300 ml Wasser glatt pürieren.
5. Soße mit Salz abschmecken.

Und fertig ist es ... Dein hundert Prozent veganes, saisonales und regionales Sonntags-Essen!