



Veganuary: Vegan durch den Januar mit dem Philips Airfryer

Januar ist Veganuary! Seit 2014 motiviert der Aktionsmonat Menschen aus aller Welt, eine vegane Ernährung auszuprobieren. Wie vielfältig und einfach das sein kann, zeigt Dir Philips Chefkoch Guido Weber mit unserem Airfryer. Diesmal: Geschmorte Rote Bete mit Selleriesosse.

Zutaten:

Geschmorte Rote Bete:

- 4 (je 100 g) frische Rote Bete
- 1 EL Meersalz
- 2 EL brauner Zucker
- ½ TL Fenchelsamen
- Buchweizen, Kresse und Zitronenabrieb

Selleriesosse:

- 300 g Sellerie
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise brauner Zucker
- 500 g Aquafaba



Zubereitung:

Rote Bete:

1. Rote Bete waschen und das obere und untere Ende abschneiden. Die angeschnittenen Seiten mehrmals mit einer Gabel einstechen.



2. Den braunen Zucker, Meersalz und die Fenchelsamen im Mörser zu einem Pulver verarbeiten.

3. Das Pulver in der Airfryer Backform verteilen und die Rote Bete an den Schnittseiten fest in das Pulver drücken.



4. Das Lebensmittelthermometer in die Rote Bete stecken und den Airfryer auf 85 °C Zieltemperatur einstellen. Wenn kein Thermometer zur Hand ist, die Rote Bete ca. 45 Minuten bei 180 °C schmoren.



Selleriesosse:

5. Sellerie waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

6. Schalotte und Knoblauch schälen und klein schneiden.



7. Alles in einem Topf mit Öl anschwitzen, bis es ein wenig Farbe angenommen hat.

8. Nun mit einem Spritzer Zitronensaft und dem Aquafaba aufgiessen und den Sellerie darin weichkochen. Mit Meersalz und braunem Zucker würzen.

9. Die Masse im Mixer zu einer feinen Sauce verarbeiten. Sose und Rote Bete mit Buchweizen, Kresse und Zitronenabrieb anrichten und servieren.

Tipp: Wer es asiatisch angehaucht mag, kann geröstetes Sesamöl und Sesamsamen als Topping hinzufügen.



Philips
Airfryer XXL
HD9860/91
UVP **CHF 429.00**