




Veganuary: Vegan durch den Januar mit dem Philips Airfryer

Januar ist Veganuary! Seit 2014 motiviert der Aktionsmonat Menschen aus aller Welt, eine vegane Ernährung auszu- probieren. Wie vielfältig und einfach das sein kann, zeigt Dir Philips Chefkoch Guido Weber  mit unserem Airfryer.

Diesmal: Knusprige Hokkaido Wan Tan mit Gremolata.

Zutaten für 4 Personen:

Hokkaido Wan Tan:

- 2 Schalotten
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Prise Currypulver (scharf)
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Meersalz
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Öl
- 4 EL Weisser Portwein
- 12 Wan Tan Blätter

Gremolata:

- 30 g Rapsöl
- 50 g Petersilie
- 40 g Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 Prise Meersalz
- 30 g Pistazien

Zubereitung:

1. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Den Kürbis waschen, entkernen und anschliessend ebenfalls würfeln.
3. Die Gewürze sowie die restlichen Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschliessend Kürbis und Schalotten hinzugeben und alles vermengen.
4. Den Airfryer auf 180 °C bei einfacher Luftgeschwindigkeit und 20 Minuten stellen, den Kürbis-Mix in die Airfryer Backform füllen und starten.



5. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und zusammen mit den Pistazien, dem Öl, Salz, braunem Zucker und Zitronensaft grob in einem Zerkleinerer mixen.



6. Den Kürbis nach Ablauf der Zeit herausnehmen und mit etwas Öl (und falls zu fest, etwas Gemüsebrühe) im Zerkleinerer zu einer gleichmässigen Masse mixen.



7. Die Wan Tan Blätter auf eine Arbeitsfläche legen, die Kürbis-masse darauf verteilen. Anschliessend mit Wasser einpinseln und zu Päckchen falten.



8. Mit Öl einpinseln und mit Meersalz bestreuen.
9. Die Teigtaschen im Airfryer bei 195 °C für 8 Minuten ausbacken.



Philips
Airfryer XXL
HD9860/91
UVP CHF 429.00