

Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Welsh Laverbread Cakes 4 Portionen

Ich liebe ja Algengerichte. Ich weiss nicht mehr genau, wann ich zum ersten Mal von Laverbread gehört habe. Ich habe eine Schwäche für Kochsendungen im Fernsehen und verbringe verregnete Sonntage damit, mit stundenlang Koch DVDs anzuschauen. Dabei liebe ich besonders Serien aus England. Die BBC produziert unglaublich schöne Sendungen zum Thema Essen. Bei uns ist einiges von Jamie Oliver im Fernsehen zu sehen gewesen. Das ist aber nur ein ganz kleiner Ausschnitt der TV Kochlandschaft in UK. Es gibt einige sehr bekannte TV Köche, die tolle Gerichte präsentieren.

Mit ziemlicher Sicherheit war es in einer dieser Sendungen, dass ich Laverbread zum ersten Mal gesehen habe. Außerhalb UK hat davon wahrscheinlich kaum jemand gehört. Es ist ein Nationalgericht aus Wales. Dort gibt es sogar jährliche Wettbewerbe für das beste Laverbread. Gekostet und serviert wird es vor allem an der Küste. Es handelt sich im Prinzip um Kartoffel-Algenkuchen, die in der Pfanne geraten werden. Verwendet wird Laver – eine Rotalge. Diese ist bei uns nicht zu bekommen. Aber in gut sortierten Bio oder Asia Läden bekommt man Dulce Rotalgen. Die Rotalge hat einen intensiven, fast an Speck erinnernden Geschmack. Frittiert wird sie in der veganen Küche auch gerne mal als Speck Ersatz verwendet.

Die Rezepte variieren. Manche sind pures Algenpüree auf Toastbrot serviert, manche verwendet Oats (Haferflocken), manche – so wie in meiner Variante – ein kartoffel-Algengemisch. Das Rezept habe ich von einem Restaurant abgeschaut, die mal den Preis für die besten Laverbread Cakes gewonnen haben. Und natürlich veganisiert – denn das war das Original nicht.

Servieren könnt ihr die Laverbread Cakes mit Salat oder einer frischen Remoulade.

Zutaten

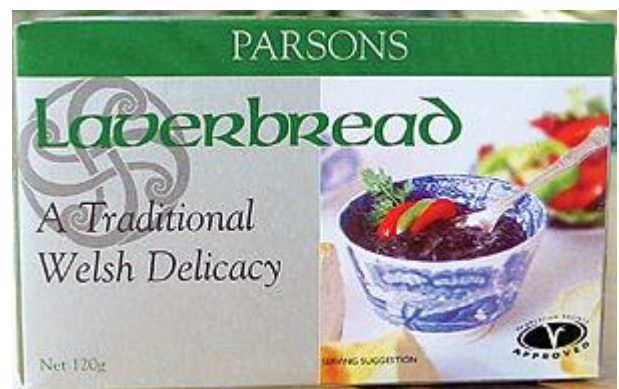
- 50g vegane Butter oder Margarine
- 50g Mehl
- 400ml Pflanzenmilch
- 40g getrocknete Rotalge
- 200g Räuchertofu
- 4 große Kartoffeln

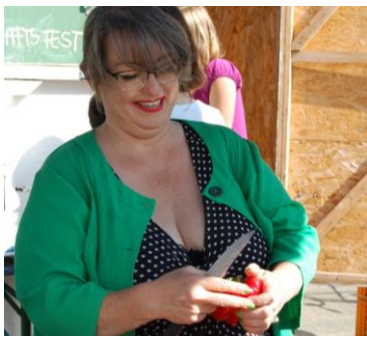


Laverbread auf Toast



Laverbread mit Haferflocken





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die getrockneten Algen in wenig Wasser dünsten, abgiessen und dann fein hacken.
2. Den Tofu fein würfeln und knusprig braten.
3. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Zu Püree stampfen.
4. Algen, Kartoffelstampf und Tofu mischen.
5. Aus Butter, Mehl und Milch eine dickflüssige Bechamel herstellen. Unter den Algenstampf mischen. Es sollte eine relativ feste Masse entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Frikadellen formen und in Öl von beiden Seiten knusprig backen. Innen sind ist das Laberbread schön weich.

