



Haferwurzeln mit Currygemüse an Rhabarber süß-sauer

Zutaten

3 Haferwurzeln (ab 1-jähr. Pflanze)
viele Haferwurzelblüten (2-jähr. Pflanze)
Blütenblätter zur Deko
3 Stangen Rhabarber
150 g Trockenbohnen

Petersilie

200 ml Kokosmilch

1 TL Curry

1 kleine Zwiebel

2 EL Hanfsamen

3 EL Agavendicksaft

4 cl Olivenöl

4 cl Apfelsaft

Salz

Zubereitung:

1. Trockenbohnen einen Tag in Wasser einweichen und in frischem Wasser mind. eine Stunde kochen.
2. Blütenteile abschneiden, Blütenblätter für die Deko behalten. Die werden in Kokosöl angebraten.
3. Haferwurzeln waschen und schälen, in Würfel schneiden und in Zitronenwasser legen. Die werden dann gedämpft.
4. Rhabarber säubern und in Scheiben schneiden.
5. Marinade aus Agavendicksaft, Olivenöl, Apfelsaft, gewürfelten Zwiebeln und Hanfsamen zusammenrühren. Rhabarber dazu geben.
6. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Rhabarber auf dem Backblech verteilen und backen lassen, bis die Konsistenz nach Gusto stimmt.
7. Haferwurzeln mit den Bohnen in einen Topf geben. Kokosmilch und Lieblingscurrygewürz dazugeben. Auf kleiner Stufe köcheln lassen, später die gehackte Petersilie dazugeben.

#ausdemgartenaufdenteller

<https://www.youtube.com/watch?v=DE44pfB9Jlo>