



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:  
[www.muster.com](http://www.muster.com)



Rezept von Jürgen Archam aus dem  
„REITER Seminar Hotel Bio Restaurant“ in  
Pöllau

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Rote Rüben, vorgekocht
- 100 g Lauch
- 7 EL Polenta
- 1 EL Hirschiirn, gehackt
- ½ l Wasser
- ¼ l Hirschiirn-Saft
- ¼ l Gemüsesuppe
- 150 g Süßkartoffel
- 150 g Kürbis (z.B. Muskat)
- frischer Kren und Kresse als Deko
- Salz, Pfeffer
- Kümmel
- Sonnenblumenöl
- Essig

## Lauchroulade mit Hirschiirn-Polenta

mit Roten Rüben, Kren, Kürbis  
und Süßkartoffeln

### Zubereitung

Wasser, Hirschiirnsaft und Gemüsesuppe mit dem Polenta  
und den gehackten Hirschiirnen ca. 15 Minuten kochen.

Lauch halbieren und in etwa 5x10 cm große Stücke schneiden.  
Lauchblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren. Gekochte Hirschiirn-  
Polenta auf die Lauchblätter auftragen und zu einer Rolle formen.

Rote Rüben in ca. 1 mm starke Scheiben schneiden und  
mit Sonnenblumenöl, Kren, Salz, Pfeffer und Kümmel marinieren.

Süßkartoffeln und Kürbis in Spalten schneiden, bissfest kochen und vor  
dem Anrichten kurz in etwas Sonnenblumenöl braten und würzen.

Lauchrolle halbieren und mit den anderen Komponenten etwas  
frischem Kren und Kresse anrichten.

### Tipp

*Wer das Grün der Radieschen  
nicht wegwerfen will, kann es unter  
den Salat heben, oder blanchiert wie  
Spinat genießen.*

### CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

589 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen,  
saisonalen und regionalen Zutaten  
und energieeffizienten Geräten.

738 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen,  
teils nicht saisonalen und regionalen  
Zutaten und herkömmlichen Geräten.