

Rezept Maniok vom Grill

Maniok gebacken (2 Versionen)

Reicht für ca. 6 Personen

1 mittelgroße Maniokwurzel

Etwas Sojasauce z.B. Clearspring von Sydney & Frances

Etwas geröstetes Sesamöl z.B. Clearspring von Sydney & Frances

Salz zum kochen



Die Maniok schälen und in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser für etwas 4-5 Minuten blanchieren und vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Noch lauwarm mit dem Sesamöl und der Sojasauce bepinseln. Einen Topf mit Öl z.B. Teutoburger Rapsöl zum Braten & Frittieren auf ca. 160 Grad erhitzen.

Für die Variante 1: Die Maniokscheiben einfach in dem Öl knusprig ausbacken, auf Küchentuch legen und mit dem Piment d'Espelette würzen. Fertig

Für die Variante 2: Die Maniokscheiben in z.B. Major Chicken - 11 Spices nach Packungsangabe „panieren“ und auch wieder in Öl ausbacken.

Extra-Tipp: Funktioniert auch gut mit anderen Gemüse – Zucchini z.B. leicht salzen, pfeffern oder mit Knoblauch und Kräutern und dann in Major Chicken ausbacken.



Wer Veganer ist kann das Ei und die Milch/Sahne auch durch Sojamilch ersetzen. Kein Problem.

Aioli von schwarzem Knoblauch

3-4 Zehen Black Garlic (feingehackt oder gemörsert) z.B. von Royal Spice

1 Glas Mayonaise z.B. Stokes von Sydney & Frances

Etwas geräuchertes Meersalz z.B. Maldon von Sydney & Frances

Piment d'Espelette z.B. von Spicebar

Den Knoblauch feinmörsern oder zerstampfen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Fertig. Wer mag kann natürlich auch seine eigene Mayonaise herstellen.

Passt perfekt zu diversen Gemüsen, Cous Cous, Bulgur, Beilagen, Fisch und vielem mehr. Wer Knoblauch mag wird dieses Topping lieben. Ach ja und das wichtigste:

Man riecht danach nicht nach Knoblauch und er ist super gesund.