



Mediterranes Gemüse im Glas

Für 4 Gläser (à 500 ml)

250 g Zucchini · 250 g Cocktailtomaten · 250 ml Weißweinessig · 250 ml guter Weißwein · 8 Pfefferkörner
8 Pimentkörner · 1 TL Senfsamen · 4 dünne Scheiben einer unbehandelten Zitrone · 4 Scheiben frischer geschälter Ingwer
1 1/2 TL Salz · 150 g Zucker · 6 Zweige Thymian · 3 Zweige Rosmarin · 3 Knoblauchzehen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Kochzeit)

- 1 Paprikashoten halbieren, putzen, entkernen und waschen. Auberginen und Zucchini waschen, die Stielenden abschneiden und das Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden.
- 2 In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einschneiden, kurz im kochenden Wasser blanchieren, abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und häuten.
- 3 In einem Topf 250 ml Wasser mit dem Weinessig und dem Wein vermengen. Pfeffer, Piment und Senfsamen, die Zitronen- und Ingwerscheiben sowie Salz und Zucker hinzugeben und alles zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Paprika dazugeben. 7 Minuten köcheln lassen, Auberginen und Zucchini hinzufügen, 2 Minuten garen. Dann die Cocktailtomaten hinzufügen und in dem Sud erwärmen.
- 4 Die sauberen Gläser noch heiß aus der Spülmaschine nehmen und bis zum Befüllen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Küchentuch stellen. Beim Handspülen die Gläser möglichst heiß mit klarem Wasser nachspülen, dann ebenfalls zum Abtropfen auf das Küchentuch stellen.
- 5 Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter und Knoblauch auf die vorbereiteten Gläser verteilen.
- 6 Das Gemüse abgießen, dabei den Sud auffangen. Gemüse in die Gläser geben, Sud in den Topf zurückfüllen und ohne Deckel noch einmal 5 Minuten stark kochen lassen. Den Sud über das Gemüse gießen, die Gläser sofort verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen.





Grüner Spargelsalat

Für 4 Portionen

400 g grüner Spargel · Salz · 100 g getrocknete Tomaten · 1 Ei Weißweinessig · 40 g Pinienkerne · 60 g Brunnenkresse
80 g Chicorée · 250 g weiße Bohnen (aus der Dose) · 1 Zitrone · 1–2 El Pesto (Fertigprodukt) · 3 El Olivenöl · Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Marinierzeit), pro Portion ca. 240 kcal/1005 kJ, 11 g E · 15 g F · 14 g KH

- 1 Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in ausreichend Salzwasser 5–10 Minuten bissfest garen und danach abgießen. Den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden; einige Spitzen auf die Seite legen für die Dekoration.
- 2 Die getrockneten Tomaten in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser, versetzt mit einem Schuss Weißweinessig, ca. 5 Minuten kochen, dann abgießen und in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne unter Rühren rösten, dann auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
- 3 Brunnenkresse und Chicorée waschen, in einer Salatschleuder trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 4 Die Zitrone auspressen. Den Saft mit Pesto und Olivenöl verrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann den Salat auf 4 Tellern anrichten und mit den Spargelspitzen garnieren. Dazu passt frisch gebackenes Nussbrot.

Gemüse-Info

Grüner Spargel kam bis vor kurzem überwiegend aus Italien, wird inzwischen aber auch in Deutschland angebaut. Er wächst nicht wie sein weißer Bruder im Dunkeln unter der Erde, sondern oberhalb. Daher kommt auch seine grüne Farbe. Der grüne Spargel schmeckt intensivier als der weiße und ist besonders reich an Vitamin C und A.





Frühlingsgemüse-Gratin mit Ziegenkäse

Für 4 Portionen

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln · Salz · 250 g weißer Spargel · 1 Prise Zucker · 1 TL Butter · 1 Kohlrabi · 300 g Möhren · 200 g Zuckerschoten
1 Bund Petersilie · 6 El Gemüsebrühe · 300 g Ziegenkäse · 2 Zwiebacke · Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Backzeit), pro Portion ca. 395 kcal/1654 kJ, 21 g E · 21 g F · 28 g KH

- 1 Die Kartoffeln waschen, kochen, abgießen, ausdampfen lassen, pellen, in Spalten schneiden und mit Salz bestreuen.
- 2 Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen. Kohlrabi und Möhren waschen und schälen, Kohlrabi in Stücke, Möhren in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser bissfest garen. Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser blanchieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- 3 Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Kartoffeln, Gemüse und Petersilie in eine ausgebutterte Form geben und mit Brühe beträufeln. Den Käse in Stücken darübergeben. Zwiebacke fein zerbröseln und über das Gratin streuen. Gratin im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten überbacken.

Tipps

Sehr köstlich ist es, ein paar Knoblauchzehen ungeschält mit in den Ofen zu geben. Sie können ihn – parallel zum Karotten – ungeschält mitgaren, das im Innern der Knoblauchzete entstehende Mus können Sie aus der Schale streifen und als „Mürzpaste“ zum Gratin reiben.





Polenta mit Mangold

Für 4 Portionen

625 ml Gemüsebrühe · Salz · 275 g Maisgrieß · 1 Zwiebel · 500 g Mangold · 1/2 Bund Petersilie
2 El Olivenöl · 50 ml Weißwein · Pfeffer · geriebene Muskatnuss · 50 g Butter

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Backzeit), pro Portion ca. 375 kcal/1570 kJ, 10 g E · 10 g F · 58 g KH

1 In einem großen Topf die Gemüsebrühe mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Maisgrieß hineinstreuen und gut unterrühren. Es dürfen keine Klumpen entstehen. Den Grieß bei sehr geringer Temperatur quellen lassen, bis dicker Brei entstanden ist. Anschließend abkühlen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Mangold putzen, die dicken Blattrippen heraus schneiden. Mangold und Petersilie waschen und abtropfen lassen. Den Mangold in Streifen, seine Blattrippen und Stiele in dünne Scheiben schneiden, die Petersilie hacken.

3 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig schmoren. Mangold zugeben und unter Rühren 5–7 Minuten schmoren. Den Wein angießen und weitere 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Die Polenta in Stücke schneiden und in heißer Butter goldgelb braten. Den Mangold mit Polenta servieren.

Tipps

Aufgewärmt schmeckt die Polenta am besten. In heißer Butter goldbraun braten.

