

„Marktgemüse der Saison“

Mit Rosenpfeffer und Strauchtomaten.

Frankfurter Grüner Sauce mit essbaren Blüten.

Zutaten für 10 Personen

0,4 kg Karotten, frisch, geputzt
0,4 kg Kohlrabi, frisch, geputzt
0,2 kg Staudensellerie, frisch, geputzt
0,1 kg Butter
0,1 kg Schalotten, fein, in Würfeln
10 g Zucker, braun
0,4 l Gemüsebrühe, fertig gekocht
0,2 kg Erbsenschoten, in Stücke, blanchiert
0,2 kg Spargel, grün, vorgegart, in Stücke,
0,3 kg Lauch in Blättchen
Salz nach Bedarf
2 g Rosenpfeffer, aus Steinfurth
20 g Blatt Petersilie, frisch, geschnitten
0,5 kg Tomaten Frisch in Würfel
0,3 kg Quark 40 %
Mineralwasser nach Bedarf
40 g Frankfurter Grüne Sauce, geschnitten
10 Stück essbare Blüten (Garnitur)

Zubereitung

1. Die Karotten und Kohlrabi in Stifte schneiden, bei dem Staudensellerie die Fäden ziehen und ebenfalls in Stifte schneiden.
2. Die Butter heiß werden lassen, dann die Schalotten angehen, mit Zucker kurz karamellisieren, mit Gemüsebrühe ablöschen.

3. Die Karotten, Kohlrabi und den Staudensellerie dazugeben und kurz glacieren lassen, mit dem Rest der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten garen.
4. Dann die blanchierten Erbsenschoten, den vorgegarten grünen Spargel und Lauch dazugeben und weitere 5 Minuten mitgaren.
5. Ist der Garfond fast verdunstet, mit etwas Salz, Rosenpfeffer und frischer Blattpetersilie abschmecken, dann die Tomatenwürfel unterheben.
6. Den Quark mit dem Mineralwasser glatt rühren mit den Frankfurter Kräutern abschmecken.
7. Die Gemüsepfanne anrichten den Kräuterdip extra dazugeben und mit einer essbaren Blüte garnieren, dazu reicht man gebratene Kartoffeln oder Brot.

Tipp:

Dazu passen alle Grillsachen von Fleisch und Fisch.

Weitere Serviertipps

- Ohne Tomaten zubereiten, nur mit Kräuter
- Farblich nach der Saison abstimmen,
- Andere Kräuter für den Dip verwenden.
- Wild, Italienische oder Mediterrane

Küchentipp

- Blatt Petersilie ist feiner im Geschmack (aromatischer)
- Wildkräuter mit Einmal-Handschuhe schneiden wegen der Brennnesseln.
- Kräuter nicht ausdrücken, Saft nicht wegschütten (Vitamin C)

Tipp zur Gartetechnik

- Bei dem Gemüse die Garzeit beachten, Kräuter zum Schluss untergeben (Farbe, Vitamine)
- Kann aus dem Wok zubereitet werden.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne blähende Kräuter oder Gemüse)
- Reduktionskost (ohne Butter, ohne Zucker)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter, ohne Zucker)
- Diabetes mellitus (ohne Zucker)
- Purinarmer Kost
- Alle vegetarische Kostformen

Eigene Notizen

