

Carpaccio von sommerlichen Gemüse, Frankfurter Vinaigrette

Zutaten für 10 Personen

0,3 kg Kohlrabi, geputz

Salz, Pfeffer nach Bedarf

0,3 kg Rettich, geschält

0,3 kg Radieschen, geputzt

0,3 kg Tomaten, Strauch

0,3 kg Zucchini ,grün oder gelb

0,5 l Gemüsebrühe, fertig gekocht, kalt

10 ml Obstessig

20 ml Sonnenblumenöl

1 g Pfeffer, weiß, aus der Mühle

10 g Honig

40 g Frankfurter Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Boretsch, Pimpernelle
Kerbel, Kresse, Sauerampfer) oder andere Saisonkräutern.

20 g Kresse, rot

Zubereitung

1. Der Kohlrabi in Wasser mit Salz und Pfeffer kernig garen, dann auskühlen lassen.
2. Die ausgekühlten Kohlrabi, die Rettiche, Radieschen, Tomaten und Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. In passendem Geschirr (Kokotten, große Platten, Grillgeschirr) nach Farbe anrichten.
4. Aus der kalten Gemüsebrühe, Obstessig, Sonnenblumenöl, Pfeffer, Honig und Frankfurter Kräutern oder anderen Kräutern ein Dressing (Vinaigrette) herstellen.
5. Die Vinaigrette über das Carpaccio von sommerlichen Gemüsen geben, so dass man die Scheiben noch sieht, dann kühl stellen.
6. Kurz vor dem Servieren noch mit roter Kresse garnieren.



Weitere Serviertipps

- Mozzarella und Basilikum mit einarbeiten
- Andere Gemüse verwenden (Rote Bete , Staudensellerie ,Fenchel)
- Vinaigrette abwandeln mit Apfel, Meerrettich, Rote Bete oder Senf



Tipp zur Gartechnik

- Die Zucchinischeiben kurz anbraten, dadurch besserer Geschmack

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 4,7 g Fette: 7,2 g KH: 13,8 g kcal: 140 kJ: 560

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

Eigene Notizen