

Gemüse mit Salbei in Rauchspeck gebraten, auf Tomatenconfit mit Peccorino-Käse

Zutaten für 10 Personen

0,7 kg	Sellerie, frisch	0,4 kg	Paprika, bunt, in Würfeln
0,7 Kg	Kohlrabi, frisch	50 g	Zwiebel, rot, in Würfel
0,7 kg	Karotten, frisch	0,2 kg	Zucchini, in Würfel
2 g	Oregano, Blättchen		Gemüsebrühe, Pulver, Prise
2 g	Thymian, Blättchen	0,8 kg	Tomatensugo aus der Dose
2 g	Salz/Pfeffer-Paprika-Mischung		Rohrzucker Prise
	Salbeiblätter	0,5 kg	Partytomaten, rot mit Grün
0,1 Kg	Rauchpeckscheiben	0,1 kg	Peccorino - Käse zum Reiben
0,1 kg	Weizenmehl, Typ 405		
0,1 l	Olivenöl		

Zubereitung

1. Die frischen Gemüse in Scheiben schneiden, kurz Dämpfen, aber noch kernig halten, dann abkühlen.
2. Mit Oregano, Thymian und Salz-Pfeffer-Paprika würzen, mit Salbeiblatt belegen und mit dem Rauchspeck umwickeln.
3. Die Gemüse dann in dem Weizenmehl wenden und in der Hälfte des Olivenöls braten, dann warmstellen.
4. Die andere Hälfte des Olivenöls erhitzen, darin die Paprika, Zwiebel und Zucchiniwürfel anbraten, mit dem Gemüsebrühe Pulver abschmecken.
5. Das Tomatensugo dazugeben, aufkochen und mit dem Rohrzucker abrunden.
6. Das gebratene Gemüse im Rauchspeck auf dem Tomatenconfit anrichten, mit den warmen Partytomaten und frisch geriebenen Peccorino Käse garnieren.



Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlungen

- Durch Ei oder durch eine Ei-Käsemasse gezogen.
- Gemüse austauschen nach der Saison, mediterrane Gemüse oder Pilze nehmen.
- Ofenkartoffeln, Kartoffeln in der Schale, gebratene Kartoffeln.
- Blattsalate der Saison



Küchentipp

- Kann gut am Vortag vorbereitet und eventuell schon angebraten werden.



Tipp zur Gartechnik

- Bei großen Mengen nur anbraten und auf Backblech setzen und kurz vor dem Servieren im Ofen fertig garen.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (ohne Mehl dafür durch Vollei ziehen, oder Natur braten, ohne Rohrzucker würzen, ohne Peccorino-Käse)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Mehl dafür Natur braten, ohne Rohrzucker würzen, ohne Peccorino-Käse)
- Diabetes mellitus (ohne Mehl nur Natur braten, ohne Rohrzucker würzen)
- Purinarme Kost (ohne Rauchspeck, ohne Rohrzucker würzen)
- Vegetarische Kostformen (ohne Rauchspeck)