

„ Frisches Marktgemüse der Saison“
aus der Pfanne
mit Rosenpfeffer und Coulis von Strauchtomaten
Wildkräuterdipp mit Mineralwasser und 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 Rosen-Pfeffer, aus Steinfurth
20 g Blatt-Petersilie, frisch, geschnitten
0,2 kg Tomatensugo, warm
0,3 kg Quark 40 %
Mineralwasser nach Bedarf
20 g Wildkräuter der Saison
10 Stück essbare Blüten

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 Blatt-Petersilie abschmecken, dann das warme Tomatensugo unterheben

6. Den Quark mit dem Mineralwasser glattrühren mit den Wildkräutern abschmecken.
7. Die Gemüsepfanne anrichten den Wildkräuterdipp extra dazu geben und mit einer essbaren Blüte garnieren, dazu reicht man gebratene Kartoffeln oder Brot.



Weitere Serviertipps

- Ohne Tomatensugo zubereiten, nur mit Kräuter
- Farblich nach der Saison abstimmen,
- andere Kräuter für den Dipp verwenden
- Frankfurter, italienische oder mediterrane
- Kann man auch aus dem Wok zubereiten und servieren



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 Gartechnik

- Bei dem Gemüse die Garzeit beachten, Kräuter zum Schluss untergeben (Farbe, Vitamine)

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne blähende Kräuter oder Gemüse)
- Reduktionskost (ohne Butter, ohne Zucker)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter, ohne Zucker)
- Diabetes mellitus (ohne Zucker)
- Purinarme Kost
- Alle Vegetarische Kostform

Eigene Notizen