

Gemüse-Pflanzerl mit Zartweizen, Pesto und Ofen-Tomaten

Für zwei Personen

Für die Pflanzerl:

125 g Zucchini	125 g Karotte	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Ei	20 g Grana Padano
100 g Feta	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 TL geräuch. Paprikapulver	3 Semmelbrösel	1 EL Mehl
1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Zartweizen:

125 g Zartweizen	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ Fenchel
1 Stangensellerie	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Peperoncini	5 schwarze Oliven
50 g Parmesan	20 g Pinienkerne	100 ml Gemüsefond
200 ml gehackte Tomaten	200 ml passierte Tomaten	1 Zweig Rosmarin
20 g Basilikum	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
2 Lorbeerblätter	1 TL Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	20 g Parmesan	10 g Pinienkerne
50 ml Olivenöl	30 g Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

300 g Cherry-Tomaten	(noch an der Rispe)	1 Knoblauchzehe
1 EL Honig	3 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian
grobes Meersalz		

Für die Pflanzerl:

Den Ofen auf 200 Grad Grillstufe vorheizen.

Zucchini und Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien, raspeln und mit Salz in einer Schüssel mischen. Beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Grana Padano reiben. Gemüseraspel, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Mehl, Semmelbrösel, Grana Padano, Paprikapulver, Zucker und Ei gut mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen Buletten mit Feta in der Mitte formen und in Semmelbrösel welzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten von jeder Seite in 3-4 Minuten goldbraun braten.

Für den Zartweizen:

Paprika im Ofen bei 200 Grad verbrennen lassen, sodass sich später die Haut abziehen lässt. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Fenchel und Sellerie putzen, vom Strunk befreien und fein würfeln. Peperoncini der Länge nach aufschneiden und auch fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und alles darin glasig dünsten. Nun den Zartweizen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Fond und gehackten Tomaten aufgießen und köcheln lassen. Paprika aus dem Ofen nehmen und die Haut lösen. Zucchini schälen, von Enden befreien und mit der Paprika in feine Würfel schneiden. Paprika und Zucchini zum restlichen Gemüse und Zartweizen. Lorbeerblätter abzupfen. Thymian, Rosmarin, Oregano und die Hälfte des Basilikums abbrausen, trockenwedeln.

Kräuter und Lorbeerblätter dazu geben. Alles mit zerkleinerten Oliven, Salz, Piment, Zucker und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten Parmesan reiben und dazugeben. Pinienkerne

in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und das Gemüse mit Kernen und Basilikum garnieren.

Für das Pesto:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum, Öl, Knoblauch, Parmesan und Pinienkerne in einen Mixer und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomaten:

Tomaten mit Stiel und Grün waschen, trockentupfen und auf ein Blech legen. Jede Tomate einstechen. Knoblauch abziehen und hacken und mit Öl und Honig verrühren. Die Mischung auf den Tomaten verteilen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazulegen. Tomaten mit Salz bestreuen und im Ofen (Mitte) bei 200 Umluft (ohne Vorheizen) in 10-15 Minuten fertig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 20. Mai 2021