

Dreierlei Püree mit jungem Gemüse und Wildkräuter-Salat

Für 2 Personen

Für das Erbsen-Minz-Püree:

450 g TK-Erbesen	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
40 g pflanzliche Margarine	100 ml Gemüsefond	5 EL Sojasahne
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für das Karotten-Anis-Püree:

100 g Karotten	1 Sternanis	1 EL pflanzliche Margarine
Salz	Pfeffer	

Für das Rote-Bete-Püree:

100 g vorgegarte Rote Bete	1 Zehe Knoblauch	1 EL pflanzliche Margarine
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

4 Stangen grüner Spargel	4 Kolben frischer Mini-Mais	4 Baby-Möhren
4 Perlzwiebeln	1 Bund gemischte frische Kräuter	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräuter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz	essbare Blüten	

Für das Erbsen-Minz-Püree die Zwiebel abziehen und würfeln. Margarine in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Erbsen zugeben, kurz andünsten und die Gemüsebrühe zugeben. Hitze reduzieren und zugedeckt bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen.

Zwei Stängel Minze waschen, trocknen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Ein paar Minzblätter für die Garnitur beiseite legen. Sahne und Minzblätter zu den Erbsen geben und alles fein pürieren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Circa eineinhalb Esslöffel Zitronensaft dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die übrig gebliebenen Minzblätter fein hacken und das Püree damit garnieren.

Für das Karotten-Anis-Püree die Karotten schälen, von den Enden befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Karotten in einen Topf geben und nur leicht mit Wasser bedecken. Zusammen mit dem Sternanis etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen. Fein pürieren, Margarine unterheben und mit Salz abschmecken.

Für das Rote-Bete-Püree die Rote Bete in einem Topf mit wenig Wasser erwärmen. Knoblauch abziehen und in den Topf mit der Roten Bete pressen. Pürieren, Margarine hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Die Babymöhren und den grünen Spargel waschen und von den Enden befreien. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel, Babymöhren, Mais und Perlzwiebeln halbieren und in die Pfanne geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Temperatur vorsichtig erhöhen und das Gemüse im eigenen Dampf garen. Das Gemüse sollte bissfest sein. Die frischen Kräuter fein hacken und unter das Gemüse heben.

Für den Wildkräutersalat eine halbe Zitrone auspressen. Olivenöl, eineinhalb Esslöffel Zitronensaft und Meersalz in eine Schüssel geben und vermengen. Den Wildkräutersalat darin marinieren. Das Erbsen-Minz-Püree, das Karotten-Anis-Püree und das Rote-Bete-Püree auf Tellern anrichten. Das gedünstete Gemüse auf dem Erbsenpüree verteilen und den marinierten Wildkräuter-

salat darauf drapieren. Mit den essbaren Blüten dekorieren und servieren.

René Domke am 01. März 2016