

# Gemüse, Kräuter-Frischkäse, Joghurt, Wachtel-Ei

**Für 4 Personen**

**Für das marinierte Gemüse:**

4 Blatt Gelatine	250 g Vollmilchjoghurt	Salz
1 walnussgroßes Stück Ingwer	2 gelbe Mini-Beete	2 Möhren
1 Kohlrabi	1 Bund Radieschen	30 ml Mirin
30 ml Reissessig	1 Sternanis	1 Lorbeerblatt
1 TL Senfkörner	Zucker	

**Für Kräuterfrischkäse:**

2 Stiele Sauerampfer	1 Bund Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch
2 Stiele Petersilie	Salz, Pfeffer	1/2 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl	200 g körniger Frischkäse	4 Wachteleier

Für die Joghurtwürfel:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt in eine Schale geben und leicht salzen. Gelatine ausdrücken und leicht erwärmen. Mit etwas Joghurt verrühren. Die angerührte Gelatine zügig unter den Joghurt rühren. Joghurtmasse auf ein mit Frischhaltefolie ausgelegte eckige Form streichen. Im Kühlschrank ca. 2-3 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

Für das marinierte Gemüse :

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mini-Beete, Möhren und Kohlrabi waschen, putzen ggf. schälen und in Scheiben bzw. Stifte schneiden. Ingwer mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Salz, Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. Den Sud vom Herd nehmen und das vorbereitete Gemüse, bis auf die Radieschen, in den Sud geben und etwa 30 Minuten darin marinieren.

Für das Pesto:

Sauerampfer, Basilikum, Schnittlauch und Petersilie waschen und trockenschütteln. Sauerampfer fein schneiden. Basilikum- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale und Olivenöl pürieren. Unter den körnigen Frischkäse rühren und abschmecken.

Für die Wachteleier:

Die Wachteleier in ca. 2 Minuten wachweich kochen. Kalt abspülen und pellen. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Joghurtgelee in kleine Würfel schneiden. Das marinierte Gemüse aus dem Sud heben und etwas abtropfen lassen. Mit den Radieschen auf Teller geben, mit Kräuter-Frischkäse, Wachtelei und Joghurtwürfeln anrichten

Karlheinz Hauser am 25. März 2013