

Gemüse-Variationen mit Schafsmilch-Joghurt

Für 4 Personen

2 Scheiben Roggenvollkornbrot	2 Ringelbete	2 Kohlrabi
4 Karotten	10 g Ingwer	30 ml Mirin
30 ml Reisessig	1 Sternanis	1 Lorbeerblatt
5 Senfkörner	Salz, Zucker	12 Stangen grüner Minispargel
8 Radieschen	ca. 100 ml Olivenöl	3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Walnussöl	3 EL Champagneressig	1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig	2 Bund gemischte Kräuter	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	150 g körniger Frischkäse	250 g Joghurt aus Schafsmilch
1/2 Bund Kerbel		

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen trocknen lassen. Ringelbete, Kohlrabi und Karotten schälen. Karotten in ca. 5 cm lange und 5 mm starke Stifte, restliches Gemüse in Spalten schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser mit Mirin, Reisessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, einer Prise Salz und Zucker aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi und Karotte einlegen und ziehen lassen. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Radieschen putzen und waschen. Für die Vinaigrette 1 EL Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Essig, Senf und Honig gut vermischen, mit Salz abschmecken und die Radieschen und Spargel damit marinieren. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen, grob schneiden und ca. 80 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Frischkäse und Joghurt vermengen, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Das Brot aus dem Ofen nehmen und zerbröseln. Ringelbete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Den abgeschmeckten Frischkäse in der Tellermitte und anrichten. Mit Pesto beträufeln. Die abgetropften Gemüse, Spargel und Radieschen darauf anrichten. Mit Brotbröseln bestreuen, nochmals etwas Pesto obenauf geben und mit gezupften Kerbelblättchen garnieren.

Karlheinz Hauser am 02. Mai 2014