

Gemüse-Variation mit Kräuter-Pesto und Frischkäse-Dip

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

12 St. grüner Minispargel	4 St. weißer frischer Spargel	2 kleine Kohlrabi
4 Fingerkarotten	2 Ringelbete	2 Rote Bete
8 Radieschen	10 g Ingwer	10 g frischer Kurkuma
1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig	30 ml Mirin
30 ml Reissessig	3 EL Champagneressig	1 EL Walnussöl
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Olivenöl	½ Bund Kerbel
1 Sternanis	1 Lorbeerblatt	5 Senfkörner
Salz	Pfeffer	

Für das Kräuterpesto:

2 Bund gemischte Kräuter	½ Zitrone	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ringelbete, Rote Bete, Kohlrabi und Karotten schälen und ggfs. von Enden befreien. Karotten halbieren, Ringelbete dünn hobeln und Rote Bete und Kohlrabi in Spalten schneiden. Ingwer und Kurkuma schälen und grob hacken.

200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, Kurkuma, einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen.

Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi, Karotte und rote Bete einlegen und ziehen lassen.

Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen. Spargel kleinschneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Champagneressig, Senf und Honig gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Radieschen und Spargel damit marinieren.

Ringelbete, Rote Bete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und untermischen.

Für das Kräuterpesto:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, abzupfen, grob schneiden und mit Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Karlheinz Hauser am 06. Mai 2020