

Gemüse mit Ricotta-Zitronen-Creme und Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das mediterrane Gemüse:

300 g Zucchini	2 rote Paprika	1 gelbe Paprika
100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
1 Zitrone	1 TL Tomatenmark	150 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Creme:

1 Zitrone	400 g Ricotta	40 g Parmesan
50 g Pinienkerne	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kräutersalat:

80 g Frisée	1 Zitrone	3 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl	20 g rotes Basilikum	20 g Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das mediterrane Gemüse:

Die Stielansätze der Zucchini wegschneiden, Paprika von Strünken und Kernen befreien. Gemüse in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Öl anschwitzen.

Zuerst Paprika zugeben, danach Zucchini bei etwas erhöhter Temperatur mitbraten. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten und mit Gemüsefond aufgießen.

Gemüse kurz köcheln lassen. Chili entkernen, klein hacken und dazugeben. Zitronenschale abreiben und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Ricotta-Zitronen-Creme:

Parmesan reiben. Zitrone abreiben und auspressen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Einige für die Garnitur beiseitestellen und den Rest hacken.

Ricotta mit Parmesan, Pinienkernen, Öl und 3 EL Zitronensaft- und etwas Abrieb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kräutersalat:

Frisée abbrausen und zerpfücken. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Zusammen in eine Schüssel geben und mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer in den marinieren. Etwas Zitronenschale abreiben, zugeben und verrühren.

Ricotta-Zitronen-Creme auf Tellern anrichten. Gemüse in die Mitte der Creme geben und den Kräutersalat darauf anrichten. Mit Olivenöl beträufeln, mit restlichen Pinienkernen garnieren und servieren.

Alexander Kumptner am 07. Oktober 2020