

Nordische Antipasti

Für vier Personen

4 rote oder gelbe Beete	4 kleine Zucchini	Salz
1 Zweig frischer Rosmarin	1 Zweig Thymian	Sojasoße
Piment-d'Espelette	1 Flasche Rapsöl	

Gemüse flach auf ein Brett legen, mit einem Sparschäler oder Messer bis zum Kerngehäuse längs feine Streifen abhobeln. Zucchini um 90 Grad drehen, weiter in Streifen schneiden. Fortfahren, bis ein viereckiges Kerngehäuse übrig ist. Streifen in einen kleinen Topf geben, jede Lage zart mit Chili- oder Paprikapulver bestäuben, mit Salz und nach Gusto mit Sojasoße würzen. Knapp mit Rapsöl bedecken. Etwa 15 Minuten konfieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Knollen schälen – am besten spiralförmig wie eine Kartoffel. Dann gleichmäßig in schöne runde, drei bis vier Millimeter dicke Scheibchen schneiden. Auf dem Boden eines kleinen Topfes verteilen und leicht salzen. Rosmarin und Thymian sowie nach Geschmack einige Tropfen Sojasoße hinzugeben. Knapp mit Rapsöl bedecken. Etwa 25 Minuten konfieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Am Ende bleibt nur wenig Fett am Gemüse haften.

Konfieren:

Direkt im Topf: Befestigen Sie ein Thermometer am Topf so, dass es die Temperatur des Inhalts misst. Auf 85 bis 90 Grad erhitzen, Gemüse garen lassen.

Im Wasserbad: Sie brauchen einen kleinen und einen großen Topf. Der kleine sollte sich mit den Henkeln auf den Rand des großen hängen lassen. Etwas Wasser in den großen Topf füllen, erwärmen bis Bläschen aufsteigen. Kleinen Topf mit Gemüse und Öl einhängen. Garen.

test November 2018