



hr1-DOLCE VITA

André Großfeld

Gebackenes und mariniertes Gemüse mit Kräuter-Ei-Dip

ZUTATEN

Marinade:

1 Eigelb
1 EL Essig (Frucht)
1 EL grober Senf
8 EL Olivenöl od. Nussöl
100 ml Geflügelbrühe
Honig, Salz, Pfeffer

Gemüse:

Lila Karotten/Betakarotten od.
Urkarotten
Lauch
Blumenkohl
Salz, Zucker

Kräuter-Ei-Dip:

3 hart gekochte Eier, grob gehackt
1 EL gehackte Kapern
1 kleines Sardinenfilet, gehackt
4 Zweige Petersilie
4 Zweige Dill
250 g Quark oder Schmand

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Tempurateig:

Tempurapulver
kaltes Wasser
evtl. etwas Öl
evtl. Weißwein
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Marinade:

Eigelb, Essig und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen ordentlich verrühren. Dann das Öl langsam einrühren, dass eine dünne Mayonnaise entsteht. Nun die Geflügelbrühe aufgießen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse:

Die Karotten ungeschält in Salzwasser weich kochen. Danach schälen und in schöne Stücke schneiden. Noch lauwarm in die Marinade geben.

Lauch in Scheiben schneiden und in eine kalte Pfanne legen. Dann mit Wasser so weit aufgießen, dass die Scheiben nur ganz leicht bedeckt sind. Erhitzen. Nach ca. 3 Minuten wenden und von der anderen Seite genau so lange garen, leicht salzen und in die Marinade legen.

Blumenkohl in Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten und leicht salzen und zuckern. Wenn er weich ist, in die Marinade geben.



hr1-DOLCE VITA

Kräuter-Ei-Dip:

Alle Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Tempurateig:

Das Pulver kauft man am besten im Asiashop. Das Pulver wird grundsätzlich mit kaltem Wasser angerührt. Gerne kann man den Teig mit Weißwein verfeinern. Ansonsten einen Schuss Öl in den Teig geben und mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Das Gemüse in gleich große Stücke schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann durch den Teig ziehen und bei 170°C goldbraun backen.