

Glasierte Gemüse – Legumes glacés

Welche Gemüse können glaciert werden?

Zuckerhaltige Gemüse mit fester Konsistenz.

Gemüsearten: Karotten, Perlzwiebeln, Navetten, Kohlrabi, Schalotten, Maiskölbchen usw.

Vorbereitung:

Gemüse waschen, putzen und/oder schälen.

Gemüse formen, z.B. würfeln, Kugeln ausstechen oder in Stifte/Scheiben schneiden.



Gleiche Größe und Form ergibt gleiche Garzeit!

Zubereitung (Garmethode Glasieren):

1. Gemüse mit Wasser, Butter, Salz und Zucker (oder milder Honig) in einem Geschirr mit Deckel knackig dünsten.



Die Mineralstoffe, Vitamine und Geschmacksstoffe gehen teilweise in die Flüssigkeit über.

2. Das Gemüse in eine Abtropfschüssel (Abtropfsieb) abgießen.

Dabei den Dünstfond auffangen.

3. Den Dünstfond wieder in das Geschirr gießen und zu einer Glace (sirupartige Flüssigkeit) reduzieren.



Das Wasser verdampft und es bildet sich eine süßlich-würzige Glasur.

4. Gemüse in die heiße reduzierte Glace schwenken und fertig garen.
Fein geschnittene Kräuter z.B. Petersilie zugeben.



Die Restflüssigkeit wird durch die Butter gebunden, dadurch erhält das Gemüse einen glänzenden Überzug.

Wonach richtet sich die Zugabe der Flüssigkeitsmenge beim Glasieren?

Schnittgröße, Konsistenz und Wassergehalt der Gemüse