

Mariniertes Gemüse

Kalt bzw. lauwarm als Vorspeise oder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten.

Zutaten für ca. 4-8 Portionen, je nach Verwendung:

3 Karotten
1 mittelgroße Fenchelknolle
3 Stangen Staudensellerie
1 Tomate
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Öl
Salz, Pfeffer

Marinade

2 Schalotten
Stück Ingwer, daumengroß
1 Knoblauchzehe
2 breite Streifen Zitronenschale
1 El Zucker
1 El Olivenöl
50 g Noilly Prat (Vermouth) oder Tonic Water
etwa ¼ l Gemüsefond
2 El Nuss- oder Hanföl o.ä.
3 El neutrales Öl
Spritzer Zitronensaft, 1-2 El Weißweinessig
¼ Tl weiße Pfefferkörner, einige Korianderkörner
Salz, Pfeffer, braunen Zucker

Vorbereitung:

Karotten längs halbieren und vierteln.

Fenchel putzen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Staudensellerie (Fasern ziehen) und schräg in 8-10 cm lange Stücke schneiden.

Tomate wie üblich abziehen und vierteln.

Paprikaschoten vierteln und wie üblich abziehen.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer putzen und in Scheiben schneiden.

Zubereitung:

1. Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Zitronenschale in Olivenöl andünsten, Koriander und Pfefferkörner zufügen und mit dem Zucker bestreuen.
Zucker schmelzen und mit dem Noilly Prat ablöschen, um $\frac{3}{4}$ der Menge einkochen, mit Gemüsefond auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen, passieren und abkühlen.
2. Gewürzfond mit den Ölsorten, Zitronensaft, Essig Salz, Pfeffer und braunem Zucker zu einer Marinade verrühren.
3. Karotten und Fenchel in Öl leicht andünsten, wenig Flüssigkeit zugeben, würzen und abdeckt knackig dünsten (den Gardfond abgießen und zur Marinade geben).
4. Staudensellerie in Salzwasser knackig blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
5. Karotten, Fenchel, Sellerie, Tomaten und Paprika in die Marinade geben und etwa ½ bis 1 Stunde ziehen lassen.

Die Gemüsesorten können je nach Saison variiert werden.