

Frisch gekocht
Dienstag , 16. Februar 2016



Rezept von Paul Ivic

Ackerarrangement

40 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

150 g Quinoa, 2 cl Olivenöl, 1 1/2 Liter Gemüsefond; 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfel-Balsamessig, 2 EL Leinöl, 1 EL Kerbel (frisch geschnitten), geriebene Zitronenschale (unbehandelt), Meersalz, Pfeffer.

Gemüse vom Acker: 3 EL Olivenöl, 1 TL Fenchelsamen (geröstet), 1 Karotte (in Stücke geschnitten), 1 Purple Haze-Karotte (in Stücke geschnitten), einige Karfiolröschen, 3 Mini-Fenchel (halbiert), einige Brokkoliröschen, 2-3 Scheiben Lauch (1 cm), 250 ml Gemüsefond, Meersalz, Pfeffer, nach Geschmack etwas Safran.

Für das Karottenpüree: 1 Schalotte, 125 g Karotten, 1 EL Olivenöl (oder Macadamianussöl), 1 TL Zucker, 200 ml Karottensaft, 1/2 TL Ingwer (gerieben);

Zum Anrichten: einige kleine Karfiol- und Brokkoliröschen, Leinöl, Erbsensprossen, Essblüten.

Zubereitung

Quinoa in heißem Olivenöl anschwitzen, mit Gemüsefond aufgießen und in 30 bis 40 Minuten weich kochen. Gekochte Quinoa in Olivenöl anbraten, mit Apfel-Balsamessig, Leinöl, Kerbel, geriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ackergemüse Olivenöl in eine Pfanne geben, Fenchelsamen hinzufügen und die Karotten, Karfiolröschen, Fenchel und Brokkoliröschen kurz darin anbraten. Mit dem Gemüsefond aufgießen, nach Geschmack etwas Safran zugeben, zugedeckt weich dünsten und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Lauch separat in etwas Olivenöl braten.

Für das Püree Schalotte und Karotte schälen, fein schneiden und in etwas Olivenöl leicht anschwitzen. 1 TL Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit dem Karottensaft aufgießen und weich kochen, dann mixen und mit geriebenem Ingwer abschmecken.

Die rohen Karfiol- und Brokkoliröschen mit etwas Leinöl marinieren.

Das Püree auf Tellern aufstreichen, Quinoa anrichten und das Gemüse darauf verteilen. Mit mariniertem Karfiol, Brokkoli, Erbsensprossen und Essblüten garnieren.