

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Eingelegtes Gemüse und Karfiolsalat

Koch: Max Stiegl

Zutaten für 4 Personen

Für das Eingelegte Gemüse

- 1 L Reisessig
- 500 ml Wasser
- 1 EL Meersalz
- 20 g Zucker
- 1 Stück Ingwer
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Chilischote
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- Piment
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- Nelken

Für den Karfiolsalat

- 1 Karfiol
- 4 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe

Quelle: ORF extra

- Wiesenkräuter (Minze, Blüten, Melisse, Brunnenkresse)
- etwas Parmesan
- etwas Kümmel
- 4 EL Reisessig
- Olivenöl
- Liebstöckel

Zubereitung

Zuerst die 3 Paprikasorten (rot, gelb, grün) und die Spitzpaprika abkappen (oben aufschneiden und den Strunk und das Gehäuse entfernen) und in schmale Streifen schneiden. Dann die Chilischote in feine Ringe und den geschälten Ingwer in dünne Scheiben schneiden.

Eine Marinade aus Wasser, Reisessig, Zucker, Nelken, Piment, Pfefferkörner und Knoblauchzehen in einem Topf ansetzen, aufkochen und einige Minuten reduzieren lassen.

Die rohen Paprikastreifen, die geschnittene Chilischote und den geschnittenen Ingwer in saubere, sterile Gläser füllen, etwas frischen Thymian dazugeben und mit der eingekochten Marinade übergießen.

Die befüllten Gläser fest verschrauben und auf dem Kopf stehend für 15 Minuten bei 160° C ins Rohr geben. Anschließend auskühlen lassen und kühl und dunkel lagern. Die Gläser sind nun monatelang haltbar.

Den rohen Karfiol, etwas Parmesan und eine Knoblauchzehe in eine Schüssel hobeln und mit den Wiesenkräutern vermengen. Etwas frischen Liebstöckel ein paar Minuten im Rohr trocknen.

Nun die Sojasauce, den Kümmel, den Reisessig (alternativ Essigreduktion vom eingelegten Gemüse) und etwas Olivenöl in einer Schüssel zu einem Dressing vermengen und mit einem Löffel über den gehobelten Karfiolsalat träufeln.

Den getrockneten Liebstöckel aus dem Rohr nehmen, über den Salat streuen und gemeinsam mit dem eingelegten Gemüse servieren.