

## Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



## Geschmortes Gemüse mit Cheddar

**Koch: Christian Göttfried**

### Zutaten

(4 Personen)

Für das Gemüse

- 1 Staudensellerie
- 3 Karotten
- 3 Mini Rote Rüben (gekocht)
- 2 Schalotten (oder Zwiebeln)
- 2 Pastinaken
- Olivenöl zum Anbraten
- Sushi-Essig (oder milder Essig)
- ½ TL Chilipaste (gemixt aus Chilischoten, Tomatenmark und Olivenöl)
- 2 Rosmarinzweige

Für die Cheddar-Sticks

- 200 g Irischer Cheddar im Ganzen
- 1 Pkg. Frühlingssrollenteig (oder Strudelteig)
- 1 verquirltes Ei zum Bestreichen
- ½ l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Garnitur

- frische Petersilie
- Olivenöl

## Zubereitung

1. Für das geschmorte Gemüse die Karotten, den Staudensellerie, die Roten Rüben, die Schalotten und die Pastinaken schälen und in Streifen schneiden.
2. Dann zuerst die Karotten in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten und anschließend den Staudensellerie, die Schalotten, die Pastinaken und die Roten Rüben sowie die Rosmarinzwige dazugeben und mitbraten.
3. Nun das Gemüse mit Salz und Chilipaste würzen und mit einem Schuss Essig in der Pfanne marinieren. Anschließend das Gemüse in eine feuerfeste Form geben und im Rohr bei 180° C Umluft noch 5-10 Minuten weiterschmoren lassen.
4. Für die Cheddar-Sticks den Cheddar in 1 cm dicke Stränge schneiden. Die quadratischen Frühlingsrollenteig-Blätter einzeln mit dem verquirlten Ei bestreichen, je zu einem Dreieck zusammenlegen, erneut mit Ei bestreichen und je ein längliches Stück Cheddar darin einpacken. Nun den verpackten Cheddar in reichlich Pflanzenöl frittieren und danach auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Zum Schluss das marinierte Gemüse aus dem Rohr nehmen, mit Olivenöl beträufeln, auf einem flachen Teller anrichten, je zwei Cheddar-Sticks darauflegen und mit frischer Petersilie garnieren.