

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Christian Vogel



Grillgemüse mit Dijon Vinaigrette & Erdäpfel gefüllt mit Mandel-Feta

Köchin: Yulia Haybäck

Zutaten

(4 Personen)

Für das Grillgemüse

- 1 kg gemischtes Gemüse der Saison (z.B. Zucchini, Karfiol, Fenchel, Pilze, Paprika, Spargel)
- Olivenöl für das Gemüse
- 1 kleiner Bund frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian...)

Für die Vinaigrette

- 100 ml Olivenöl
- 50 ml sehr guter Balsamico Essig
- 3-4 EL Dijonsenf
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Für die gefüllten Kartoffeln

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g Lauch
- 100 g Mandel-Feta (alternativ: Feta)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Gusspfanne

Quelle: ORF extra

- 1 Räucherholzbrett (Zedernholz)

Für die Garnitur

- frische Kräuter
- essbare Blüten

Zubereitung

1. Für das Grillgemüse zuerst das Gemüse in große Scheiben schneiden, sodass es sich ohne Hilfsmittel direkt auf dem Rost des Grills grillen lässt. Den Grill auf 200° C vorheizen und dann das mit Olivenöl beträufelte Gemüse von beiden Seiten angrillen, bis es gar ist.

Tipp: Wenn nötig das Gemüse mehr als einmal wenden, damit es nicht anbrennt. Dabei beachten, dass Fenchel, Karfiol und Pilze etwa 15 Minuten Grillzeit benötigen, Paprika und Zucchini etwa die halbe Zeit. Beim Spargel muss man besonders vorsichtig vorgehen, da die Spitzen leicht anbrennen.

2. Für die Vinaigrette das Olivenöl, den Balsamico Essig, den Dijonsenf sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verquirlen und das heiße Grillgemüse damit marinieren. Die Kräuter feinschneiden und über das Gemüse geben.

3. Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen und danach halbieren. Die Hälften nun mit einem Löffel aushöhlen, sodass man Sie gut füllen kann. Die ausgehöhlte Kartoffelmasse zerkleinern und in eine Schüssel geben. Den Lauch in feine Streifen schneiden und in etwas Olivenöl in einer Gusspfanne glasig dünsten.

4. Nun die Kartoffel-Masse mit dem angebratenen Lauch, dem zerbröselten Mandel-Feta, den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen und die Kartoffeln dann auf ein Räucherholzbrett legen und indirekt bei 200° C 15 Minuten grillen.

5. Zum Schluss je eine gefüllte Kartoffelhälfte mit dem marinierten Grillgemüse auf einem flachen Teller anrichten und mit frischen Kräutern und essbaren Blüten garnieren.