

Antipasti Gärtnerei

Deine Zutaten aus der Kiste:

Zucchini
Paprika
Blütensträußchen

Was brauchst Du sonst:

Öl zum Braten des Gemüses
Für die Marinade:
Olivenöl
heller Balsamico
abgeriebene Schale einer Zitrone
1/2 Teelöffel flüssiger Honig, z. B: Akazie
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Das Gemüse waschen. Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini in Scheiben, ca. 3 mm dick, schneiden
2. Eine Pfanne aufstellen und Öl heiß werden lassen
3. Gemüse hineingeben. Hitze auf den mittleren Bereich stellen. Gemüse so liegen lassen, nicht so viel wenden. Gemüse langsam vor sich hinbraten lassen, jede Seite 5 Minuten
4. Nebenbei die Marinade machen: 2 Esslöffel Olivenöl vermischen mit den übrigen Zutaten. Sie soll eher zu kräftig schmecken, dann ist sie richtig
Gemüse aus der heißen Pfanne in die Marinade geben, dann wird sie intensiv von dem Gemüse aufgenommen.
5. Die Antipasti sollen nicht in Marinade schwimmen, es reicht, wenn sie davon sanft umhüllt sind. Durchziehen lassen im Kühlschrank, abgedeckt
6. Vor dem Servieren ein bisschen Temperieren, d. h. 1/2 vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen und schon mal probieren, eventuell nachwürzen. Schön anrichten, z. B. Im Kreis
7. Blütensträußchen ein bisschen mit Wassertropfen besprenkeln, das bringt sie noch mehr zum Leuchten. Blüten abzupfen, auch gerne einzelne Teile, z. B: die orangenen Zungen der Ringelblumen
8. Antipasti damit kontrastreich garnieren, möglichst lebhaft

Passt gut dazu:

Nudelgerichte aller Art oder ein gutes Butterbrot
Antipasti Gärtnerei kann man auch mit anderen Gemüsesorten machen, z. B: Blumenkohl oder Karotte

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin