

Tarik Rose
Antipasti norddeutsch mit Petersilien-Pesto

Montag, 15. April 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Gemüse:

4	Möhren
4	Pastinaken
4	kleine Kartoffeln
2	Fenchelknollen
1	frische (junge) Knoblauchknolle
5	rote Zwiebeln
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
100 ml	Weißwein-Essig (oder heller Balsamico)
1 EL	Honig
100 g	Champignons
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Für das Pesto:

2 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
50 g	italienischer Hartkäse (Pecorino oder Parmesan)
1	Bio-Zitrone
50 g	Mandeln, blanchiert
100 ml	Olivenöl
1 Msp.	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

1	Römersalat
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Möhren, Pastinaken und Kartoffeln waschen, putzen und schälen. Dann der Länge nach halbieren und in großzügige Portionsstücke schneiden.
2. Fenchel und frischen Knoblauch waschen, putzen. Fenchelknollen vierteln, frischen Knoblauch waagrecht halbieren.
3. Rote Zwiebeln schälen, eine Zwiebel beiseitelegen, die restlichen vierteln.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder Umluft vorheizen.
5. In einem Bräter 3 EL Olivenöl erhitzen und das vorbereitete bunte Gemüse mit geviertelten Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. (Je nach Menge kann man das auch portionsweise machen.)
6. Gemüse salzen, mit etwas Essig beträufeln und Honig untermischen.
7. Den Bräter mit dem Gemüse in den vorgeheizten Ofen geben und das Gemüse darin ca. 25 Minuten garen, es sollte noch leichten Biss haben.
8. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
9. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die übrige Zwiebel ebenfalls fein schneiden.

10. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Pilze und Knoblauch zugeben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten braten. Die Pilze sollten noch Biss haben und saftig sein.
11. Gebratene Pilze mit einem Spritzer Essig und etwas Salz würzen. Pilze aus der Pfanne nehmen, den entstandenen Bratsud für den Salat zur Seite stellen.
12. Für das Pesto die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Von den Stielen die Enden entfernen. Stiele und Blätter grob schneiden.
13. Knoblauch schälen. Den Käse fein reiben.
14. Beide Zitronen (für Gemüse und Pesto) heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
15. Petersilie, Mandeln, Knoblauch, Olivenöl, Honig und geriebenen Käse in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren.
16. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken.
17. Das bissfest gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Pilze vorsichtig untermengen.
18. Die Hälften vom jungen Knoblauch herausnehmen. Das Innere ist jetzt schön weich und kann separat zum Gemüse gereicht werden oder z.B. auf geröstetes Brot gestrichen werden.
19. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und ebenfalls unter das Gemüse mischen.
20. Von der übrigen Zitrone etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
21. Das Gemüse nochmals mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Zitronenabrieb darüber streuen.
22. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
23. Aus dem Pilz-Bratsud, 2 EL übrigem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen und den Salat damit marinieren.
24. Das Gemüse auf Teller geben, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2920 kJ

26 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 61 g Fett