

Antipasti norddeutsch mit Petersilien-Pesto

Zutaten für das Gemüse (für 4-6 Personen):

- 4 Möhren
- 4 Pastinaken
- 4 kleine (bevorzugt Trüffelkartoffeln) Kartoffeln
- 2 Knollen Tobinambur
- 2 Knollen Fenchel
- 1 Knolle junger Knoblauch
- Olivenöl
- 5 rote Zwiebeln
- 100 ml Weißwein-Essig
- alternativ: milder Balsam-Essig
- etwas Honig
- 100 g braune Champignons
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone

Die aufgeführten Gemüse lassen sich nach Geschmack oder Saison ergänzen und austauschen. Auch bei den Mengen kann man nach Belieben variieren. Gemüse putzen und in großzügige Portionsstücke schneiden. Möhren und Pastinaken lassen sich zum Beispiel gut längs halbieren, die Fenchelknollen und roten Zwiebeln vierteln. Kartoffeln und Topinambur ebenfalls in Hälften, Viertel oder Scheiben schneiden. Den jungen Knoblauch nur halbieren.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Gemüse darin anbraten. Je nach Menge kann man das auch portionsweise machen. Gemüse dabei salzen und mit Essig beträufeln. Wer nur normalen Essig verwendet, sollte noch etwas Honig dazugeben. Das Gemüse etwa 25 Minuten im Ofen garen. Es sollte unbedingt noch etwas Biss haben.

Die Champignons separat braten. 1 rote Zwiebel und die Knoblauchzehen würfeln, die Pilze säubern und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln leicht anbraten. Knoblauch und Pilze dazugeben. Die Champignons bei milder Hitze braten. Sie sollten nur wenig Farbe bekommen, dafür Biss haben und saftig sein. Die Pilze in der Pfanne mit etwas Essig würzen und salzen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen und vorsichtig mit den Champignons vermengen. Etwas Bratsud der Pilze für den Salat aufbewahren. Rosmarin fein hacken und hinzufügen. Alles nochmals mit Essig, Salz, gemahlenem Pfeffer und Olivenöl würzen und etwas Zitronenabrieb darüberstreuen.

Zutaten für das Petersilien-Pesto:

- 2 Bund glatte Petersilie
- 50 g blanchierte Mandeln
- 2 Handvoll geriebener Pecorino oder Parmesan
- 2 Zehen Knoblauch
- etwas Honig
- 100-200 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Petersilie säubern und die Stielenden entfernen. Die Blätter mit den Stielen grob hacken. Mit Mandeln, Knoblauch, Olivenöl, 1 Messerspitze Honig und geriebenem Käse in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb würzen. Die Menge des Olivenöls, das benötigt wird, hängt von der Größe der Petersilien-Bunde ab.

Anrichten:

Das Pesto auf dem Gemüse verteilen oder separat dazustellen. Die Knoblauchhälften ebenfalls dazugeben. Das Innere ist jetzt schön weich und kann zum Beispiel auf geröstetes Brot gestrichen werden.

Wer mag, serviert dazu noch einen kleinen Salat. Dafür 1 Römersalat säubern und in Stücke teilen. Aus dem Bratsud der Pilze, Olivenöl und etwas Zitronensaft eine Vinaigrette anrühren und mit den Salatblättern vermengen.

Nährwerte pro Portion (bei 6 Personen):

circa 575 kcal, 11 g Eiweiß, 42 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 12.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen