

## Mariniertes Frühlingsgemüse mit Pumpernickel-Crunch

### Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 1 weiße Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 orange Karotte
- 1 lila Karotte
- 16 Radieschen
- 1 Ringelbete
- 1 gelbe Bete
- 1 Pastinake
- 1 gelber Rettich
- 1 roter Rettich
- 1 schwarzer Rettich
- 2 Eiszapfen
- 1 kleiner Butternuss-Kürbis

Die aufgeführten Gemüse sind Beispiele für passende Zutaten. Man kann sie variieren und sich daran orientieren, was der Wochenmarkt gerade hergibt.

Die Gemüse je nach Art waschen, danach schälen oder bürsten. Anschließend mit einer Aufschnittmaschine oder einem Gemüsehobel in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden oder nach Wunsch ausstechen.

### Zutaten für die Marinade:

- 100 g Roh-Rohrzucker
- 500 ml Weißwein
- 100 ml weißer Portwein
- 70 ml Weißwein- oder Apfelessig
- 2 l (Wurzel-) Gemüsefond
- 700 ml Apfelsaft
- 2 Zweige Thymian
- 5 Zweige Bronzefenchel
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Anissamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 8 Körner Weißer Pfeffer
- 3 Körner Piment

Alle Zutaten in einen Topf geben und um mindestens die Hälfte reduzieren, danach mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Bleibt nach der Zubereitung des Gemüses noch Marinade übrig, kann man sie gut in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Zutaten für das Kräuteröl:

- etwa 50 g frische Kräuter
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz

- Weißer Pfeffer

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und fein pürieren.

#### Zutaten für die Buttermilch-Dill-Vinaigrette:

- 300 ml Buttermilch
- 1 Bund Dill
- etwas Apfelessig
- Salz und Pfeffer

Den Dill fein schneiden und mit der Buttermilch kurz aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Apfelessig abschmecken.

#### Zutaten für den Pumpernickel-Crunch:

- 1 Scheibe Pumpernickel
- 150 ml Rapsöl
- 1 Prise Salz

Pumpernickel grob zerpfücken und in einer Küchenmaschine kurz fein mahlen. Dabei darauf achten, dass der Pumpernickel nicht verklumpt. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Pumpernickel darin rösten. Durch ein Sieb abgießen, mit Salz abschmecken und an einem warmen Platz auf Küchenpapier abtropfen und trocknen lassen. Bei Bedarf das Küchenpapier mehrfach wechseln.

#### Marinieren und anrichten:

- knackige kleine Salatblätter
- zum Dekorieren: frische Kräuter wie Dill, Kresse oder Bronzefenchel

Das Gemüse mit der hergestellten Marinade marinieren und etwa 10 Minuten einwirken lassen. Wichtig: Helle und dunkle Gemüse auf separaten Tellern marinieren, da die dunklen Sorten färben.

Das marinierte Gemüse auf Tellern wild wie in einem Gemüsegarten anrichten, danach leicht mit dem Kräuteröl benetzen. Zum Abschluss Kräuter und Salatblätter anlegen, mit der Vinaigrette beträufeln und mit dem knusprigen Pumpernickel bestreuen.

Sendung/Quelle: NDR 1 Niedersachsen

Letzter Sendetermin: 19.03.2018

Koch/Köchin: Jens Rittmeyer

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)