

Farbenspiel mit Sommergemüse

Zutaten für 4 Portionen:

200g frische Erbsenschoten
1 St. Aubergine
1 rote u. 1 gelbe Paprika
100 g breite Bohnen
150 g weiß-rote Bohnenschoten
1 Bd. Radieschen
1 Bd. Basilikum aus der Provence (Margots Paradies)
300 g San Marzano-Tomaten
4 frische Mini-Artischocken
100 g Zuckerschoten
1 Zweig Minze 2 Zweige Rosmarin
1 Scheibe Bauchspeck
50 ml Zitronensaft
Meersalz
Pfeffer
Olivenöl
Blütenhonig



Zubereitung:

Aubergine waschen, halbieren, mit Meersalz, Olivenöl und Rosmarin würzen. Im Ofen bei 180 ° C 30 Min. garen. Rosmarin entfernen und mit einem Löffel das „Fleisch“ herausholen und gleichmäßig zu einem Tatar hacken. Erbsenschoten putzen, waschen, in Salzwasser weichkochen und in Eiswasser abkühlen. In einem Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 Stück Minzblätter waschen, klein schneiden, unter das kalte Erbsenpüree mischen. Paprika waschen, mit einem Gemüseschäler die Haut entfernen, Trennwände und Kerne entfernen und in 2 cm breite Streifen schneiden. In einer Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Paprikascheiben grillen.

Breite Bohnen waschen, in Salzwasser weichkochen, in Eiswasser abkühlen und gleichmäßig schneiden. Bei den weiß-roten Bohnenschoten die Bohnenkerne herausputzen und waschen. In einem Topf die Speckscheibe anschwitzen und mit Wasser ablöschen. Die Bohnenkerne darin weichkochen. Vor dem Anrichten mit den grünen Bohnen und den Kernen vermischen und erhitzen.

San Marzano-Tomaten in heißem Wasser abbrühen und die Haut entfernen. Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Olivenöl anschwitzen und verkochen lassen. Den Rosmarin entfernen, noch mal abschmecken.

Mini-Artischocken mit dem Messer rundherum schälen. Die Mitte mit einem Kugelausstecher herauskratzen. Die Artischocke längs halbieren und mit dem Zitronensaft beträufeln. In Salzwasser bedeckt garen, bis die Artischocke weich ist.

Radieschen putzen und waschen. In Streifen schneiden, mit Meersalz und Honig in einem Topf glasieren. Mit Basilikum bestreuen und anrichten.

Zuckerschoten putzen, waschen in Zucker, Olivenöl und ein wenig Wasser anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle vorbereiteten Gemüse kurz erwärmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp:

Sie können natürlich auch nur drei oder vier Gemüsesorten zubereiten und dann mit einem gegrillten Fisch oder Fleisch zu einer Hauptmahlzeit ergänzen. Allerdings ist nicht nur der Anblick, sondern auch die Geschmacksvielfalt den Mehraufwand wert.