

Rezept des Monats Februar 2018

Blechgemüse

Blechgemüse meint natürlich nicht Gemüse aus Blech, sondern Gemüse vom Blech. Die Deutsche Sprache kann ja manchmal so gemein missverständlich sein. Unser neuester Hit ist Gemüse im Backofen geschmort auf dem Backblech. Klingt einfach – ist es auch. Und schmackhaft obendrein.

Das Einstiegsmodell besteht aus Gemüse aller Art. Wir nehmen gerne die Zutaten, die wir auch für ein Ratatouille benötigen. Aber das schöne an der Zubereitung dieser Art von Gerichten ist, dass Sie machen können, was Sie wollen.

Unternehmen wir mal einen ersten Versuch, die Zutaten zu bestimmen. Die Mengen sind individuell verschieden. Ich nehme mal von allem eine Handvoll:

Harte Gemüse wie:

Kartoffeln, Karotten, Fenchelknollen, grüne Bohnen, Knollensellerie

Weiche Gemüse wie:

Zwiebeln, Knoblauch, Pfefferschoten, Champignons, Frühlingszwiebeln, bunte Peperoni, Lauch

Eigentliche Salate wie:

Chicorée, Radicchio, Lattich,

Die harten Gemüse sollten Sie vorkochen (Kartoffeln) oder blanchieren (Karotten, Bohnen, Fenchel), dann grob würfeln. Die anderen roh in mundgerechte Stücke schneiden. Sie können jetzt die Gemüsegewürfel und -streifen in einer Schüssel mit Olivenöl vermengen. Das spart Fett. Sie können aber auch das Öl grosszügig über die auf dem Blech verteilten Gemüse träufeln giessen. Merke: je ölig die Angelegenheit, desto schlotziger das Gemüse.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse mit dem Öl gründlich mischen. Salzen, Pfeffer und mit süsssem Paprikapulver würzen. Gerne nehme ich auch Piment d'Espelette und Ras-al-Hanut. Das gibt eine wunderbare süssliche Note zur Schärfe. Kreuzkümmel ist zwar nicht jedermanns Sache, passt aber toll zum geschmorten Gemüse. Ein paar Tropfen Sojasauce und ein wenig Balsamico runden den Geschmack ab. Alles noch einmal gut vermengen.

Das Blech mit dem Gemüse auf der mittleren Schiene einschieben. Den Wecker mal auf 30 Minuten einstellen, und dann nachschauen, wie weit das Gemüse gegart ist. Sie können jetzt selber bestimmen, wie weit knackig, al dente oder breiig alles sein soll. Ich bevorzuge die harten Gemüse nicht zu weich, aber die weichen schön musig. Meine Favoriten sind geschmorte Chicorée, Zwiebeln und Champignons. Ich spare mir immer einige Kartoffeln bis zum Schluss auf, um mit diesen die Öl-Essig-Sauce zu verkneten. Herrlich ist auch aufgebackenes Fladenbrot vom Türken.

Dazu einen kräftigen Riesling und das Wohlbefinden nach dem Satt-Sein ist mein Freund!

Riesling & Co Deutsche Weine

Gregor Schönau – Weinhandel und Direktimport – Hauptstrasse 24e – CH-4944 Auswil/BE
