



Gemüsesalat "Orlando"

Ein Salat aus grob geschnittenem Wurzelgemüse, das vorab sozusagen "al dente" gedünstet wird. Es ist nicht mehr roh, hat aber noch Biss. Rüebli sind als Zutat fast obligatorisch, dazu eignen sich Pastinake und Sellerie (hatte ich noch im Kühler). Peterliwurz, Kohlrabi, Stangensellerie oder... wären auch geeignet.

Besonders fein sind Tropea-Zwiebeln, eine Spezialität aus Kalabrien. Es sind grosse, rot-violette Zwiebeln, sie sind sehr mild und schmecken leicht süsslich. Ich hab sie ganz grob geschnitten und mit dem Gemüse mitgedünstet.

Die Zucchini- und Tomatenwürfel hab ich dem gedünsteten und ausgekühlten Gemüse ungekocht zugegeben.

Zutaten (ca. 3-4 Beilagen)

300g Rüebli
50g Pastinake
150g Sellerie
1El italienische Kräutermischung
1,5dl Gemüsebouillon
Olivenöl zum dünsten

2 kleine Zucchini
1 Tomate
Olivenöl
weisser Balsamico
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Ruebli, Pastinake und Sellerie in ca. 1cm grosse Würfel schneiden. Tropea-Zwiebel in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Gemüsewürfeln in mässig heissem Olivenöl andünsten.

Ca. 7-8 Minuten unter gelegentlichem Wenden dünsten. Danach die Bouillon zugiessen, die Kräutermischung darüberstreuen, mischen und halb zugedeckt für ca. 10-15 Minuten simmern lassen.

Bouillon abgiessen, das Gemüse auskühlen lassen und in eine Schüssel geben. Gewürfelte Zucchini und Tomate zugeben und vermischen.

Salat mit (wenig) Olivenöl, Balsamico und Pfeffer abschmecken.



