



## FrISChe Borlotti-Bohnen, marinierte Rüebli, Broccoli und Champignons

Alle Zutaten für diesen zimmerwarmen Vegeteller werden unterschiedlich gewürzt und zubereitet. Das ist zwar etwas aufwändig für eine Portion, macht aber den Charme dieses Gerichtes aus. Grösseren Mengen, zum Beispiel als Beilage zu Grilladen oder einem Antipasto-Buffer, sind nicht viel aufwändiger bei der Zubereitung, es fällt einzig etwas mehr R ustarbeit an.

Die Borlotti-Bohnen und Rüebli müssen noch heiss zu den Sauce geben werden und mindestens 1 Stunde darin ziehen. So auf die Schnelle kann man diesen Vegeteller nicht zubereiten.

### Zutaten

250g	frISChe Borlottibohnen (Schoten) (ausgepellt ca. 140g)
1El	Holunderbl�utenessig
1,5El	Sonnenblumenöl
1	Piccadilly-Tomate Salz und Pfeffer
80g	Rüebli
2cm	frischer Ingwer
1El	Sonnenblumenöl
1/2El	weisser Balsamico
1/3	handvoll Petersilie wenig Zwiebel Kräutersalz
100g	Broccoli
1	Knoblauchzehe
2El	Olivens�ol

Salz  
1Tl Parmesan, fein gerieben (optional)

80g grosse Champignons  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
Olivenöl

1/2 rote Zwiebel, ca. 50g  
Salz  
Olivenöl

## Zubereitung

Zuerst Bohnen un Rüeblü zubereiten, damit sie in der Sauce ziehen können.

### Borlotti:

Borlotti-Bohnen aus den Schoten ausspellen. In leicht gesalzem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen. Derzeit Tomaten vierteln, Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch klein würfeln. Essig, Sonnenblumenöl und Tomatenwürfelchen vermischen, Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen abgiessen, kurz ausdampfen lassen und noch heiss mit der Sauce vermischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, dabei ab und zu vermischen.

Tipp: Borlotti nur kurz kochen, bis sie die Farbe verlieren und in frischem Wasser fertig garen, so werden sie (fast) weiss.

### Rüeblü:

Rüeblü schälen und schräg zu ca. 3-4mm dicken Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, Ingwer dazuraffeln, mit Kräutersalz würzen und vermischen. Rüeblü im Dampfsieb zugedeckt 4-5 Minuten dämpfen. Derzeit Petersilie und Zwiebel hacken. In der gleichen Schüssel zusammen mit dem Öl und Balsamico vermischen. Rüeblü heiss zu Sauce geben und 1 Stunde ziehen lassen, dabei ab und zu vermischen.

### Zwiebel:

Ofen auf 180° vorheizen.

Halbierte Zwiebel salzen und mit Olivenöl beträufeln. In der Mitte des Ofens 40 Minuten gratinieren.

### Broccoli:

Grosse Broccoliröschen habieren. Knoblauchzehe zum Olivenöl pressen und vermischen. Broccoli leicht salzen und mit dem Knoblauchöl vermischen. Mit wenig Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.



*Holunderblütenessig*



