

Vorspeisen: Gemüsesalat mit Parmesan und Rucola

Zubereitung

- ▷ Für die Salatsauce das Ei, 1 Esslöffel Senf und 4 Esslöffel Rahm in einer Schüssel vermengen.
- ▷ Rapsöl unter ständigem Rühren beifügen.
- ▷ Zuletzt Weissweinessig und Gemüsebouillon einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- ▷ Karotte und Fenchel zusammen in den gelochten Garbehälter legen und während 12 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Broccoli und Kohlrabi in einem zweiten gelochten Garbehälter ausbreiten und nach 5 Minuten ebenfalls in den Garraum geben.
- ▷ Nach weiteren 4 Minuten Zucchini über Broccoli und Kohlrabi verteilen und während 3 Minuten fertig garen.
- ▷ Alle Gemüse herausnehmen, in ein Abtropfsieb abschütten und gut abtropfen lassen.
- ▷ Zur Salatsauce geben und gut mischen.

Anrichten

- ▷ Gemüsesalat auf 4 Pastateller verteilen.
- ▷ Rucola darübergeben und mit 3 Parmesanrollen garnieren.

Garstufen Karotte und Fenchel

mit Vorheizen – Auflage 1
12 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Broccoli und Kohlrabi

mit Vorheizen – Auflage 2
7 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Zucchini

mit Vorheizen – Auflage 2
3 Minuten 100 °C Dämpfen

Zutaten Gemüsesalat

- 1 mittelgrosser Broccoli, in kleine Röschen zerteilt
- 1 mittelgrosse Zucchini, in Stäbchen geschnitten
- 1 mittelgrosse Karotte, geschält, in Stäbchen geschnitten
- 1 grosser Fenchel, Strunk entfernt, in Streifen geschnitten
- 1 grosser Kohlrabi, geschält, in Stäbchen geschnitten

Zutaten Garnitur

- 80 g Parmesan, in feine Tranchen gehobelt
- 60 g Rucola

Zutaten Salatsauce

- 1 Ei
- 1 EL Senf
- 4 EL Rahm
- 2,5 dl Rapsöl
- 6 EL Weissweinessig
- 4 EL Gemüsebouillon
- Salz und Pfeffer
oder
- 1 dl französische Salatsauce pro Person