

Vegetarisch: Wurzelgemüse mit Koriander, Bramata-Polenta und Vinaigrette

Zubereitung Wurzelgemüse

- ▷ 4 dl Gemüsebouillon in einer Saucenpfanne auf dem Herd aufkochen.
- ▷ Alle Gemüse zugeben, nochmals aufkochen lassen und sofort in 2 Einmachgläser verteilen.
- ▷ Jeweils die Hälfte des Korianders zufügen und die Gläser sofort verschliessen.
- ▷ Die Gläser direkt auf den Garraumboden stellen und während 45 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Herausnehmen und beiseite stellen.

Zubereitung Bramata-Polenta

- ▷ 2 Esslöffel Olivenöl in der feuerfesten Glasschale auf dem Herd erhitzen.
- ▷ Die Zwiebel und die Knoblauchzehe zugeben und während 4 bis 5 Minuten andünsten.
- ▷ Mit der Milch auffüllen und aufkochen lassen.
- ▷ Lorbeerblatt, Gewürznelke und Maisgriess zufügen.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer würzen und während 2 Minuten leicht köcheln lassen.
- ▷ Zugedeckt während 30 Minuten bei 180 °C Heissluft mit Beschwadern in den Garraum geben.
- ▷ Herausnehmen, mit einem Schwingbesen umrühren und den Schlagrahm darunterziehen, danach beiseite stellen.

Zubereitung Vinaigrette

- ▷ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Anrichten

- ▷ Das Wurzelgemüse in 4 Suppenschalen verteilen und auf einen grossen Teller stellen.
- ▷ Mit dem Eisportionierer je eine Kugel Polenta auf das Gemüse legen.
- ▷ Die Vinaigrette in ein separates Schälchen füllen und dazustellen.

Garstufen Wurzelgemüse

mit Vorheizen – direkt auf dem Garraumboden
45 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Polenta

mit Vorheizen – Auflage 1
30 Minuten 180 °C Heissluft mit Beschwadern, Dampf EIN

Zutaten Wurzelgemüse

4 dl	Gemüsebouillon
200 g	Knollensellerie, geschält, in Würfel von 1 cm geschnitten
200 g	Karotten, geschält, in Würfel von 1 cm geschnitten
100 g	Pastinaken, geschält, in Würfel von 1 cm geschnitten
100 g	Petersilienwurzel, geschält, in Würfel von 1 cm geschnitten
100 g	Schwarzwurzel, geschält, in Würfel von 1 cm geschnitten
100 g	Bodenkohlrabi, geschält, in Würfel von 1 cm geschnitten
100 g	Zwiebeln, blättrig geschnitten
1	kleines Strüsschen Koriander, Blätter abgezupft

Zutaten Bramata-Polenta

2 EL	Olivenöl
1	kleine Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, halbiert, Keimling entfernt, gehackt
6 dl	Milch
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
150 g	Bramata-Maisgriess
2 EL	Schlagrahm
	Salz und Pfeffer

Zutaten Vinaigrette

20 g	glattblättrige Petersilie, grob gehackt
15 g	Schnittlauch, fein geschnitten
8 g	Basilikum, in feine Streifen geschnitten
1	kleine Schalotte, fein gehackt
8 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig
	Salz und Pfeffer