Die Rezeptidee der Woche: *Woche 06/ 2013*

Der Hofladen

Lauwarmer Romanesco - Gemüsesalat

Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:

1 Ei
1 Kopf Romanesco
1 Kohlrabi
250g Karotten
5 Schwarze entsteinte Oliven
Kräutersalz
Eisberg, Bataviasalat oder Feldsalat
Lauchzwiebeln

SAUCE: 2 EL Kräuteressig
1 geh. TL Senf
1 EL Mayonnaise
2 EL Olivenöl
Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Das Ei in leicht siedendes Wasser legen und ca. zehn Minuten köcheln.
Kalt abschrecken und zum Auskühlen im Wasser liegen lassen.

Währenddessen den Romanesco in nicht zu kleine Röschen teilen, größere längs halbieren.
Den Kohlrabi in feine Streifen schneiden. Die Karotten unter fließendem Wasser schaben, größere längs halbieren. Die Oliven in Ringlein schneiden.

Wenig Wasser aufkochen. Leicht salzen und Romanesco und Karotten hineingeben. Fünf bis sieben Minuten knackig kochen, kurz vor Ende der Garzeit den Kohlrabi beifügen. Das Gemüse herausschöpfen.

Die Saucenzutaten mit dem Schneebesen sämig rühren.
Über das gekochte Gemüse gießen und fünf bis zehn Minuten marinieren.

Den Salat klein schneiden und auf Teller verteilen. Gemüsesalat darauf anrichten. Das Ei mit der Eierharfe in feine Würfelchen schneiden und darüber verteilen. Die Oliven darauf geben und mit dem Lauchzwiebelringen garnieren.

Dazu passt Vollkorn-Baguette.

Tip: Den Gemüsesud können Sie anderntags für eine Suppe verwenden oder für späteren Gebrauch tiefkühlen.
Romanesco kann auch im Dämpfsieb gekocht werden, ist dann aber sehr intensiv im Geschmack.