

Mare Rezepte: Aus Captain Cooks Kombüse



Gemüseplatte

Von Hans-Helge Ott

Gemüseplatten gibt es in vielen landestypischen Küchen. In Norditalien als Bagna Cauda, in Südfrankreich als Aioli, auch das echte Leipziger Allerlei ist beileibe nicht nur Erbsen und Karotten aus der Dose. Wir improvisieren ein bisschen! Gehen Sie auf den Markt! Sehen Sie sich um und kaufen Sie, was Ihnen schmeckt. Wenn Sie Lust darauf haben, dann wird es auch zusammenpassen!

Erster Vorschlag (mit Gemüse, mehr oder weniger aus unserer Region):

Frische Erbsen, Pfifferlinge, ein paar Stangen grüner Spargel, ein paar aromatische Tomaten, eine oder zwei Pellkartoffeln pro Person. Erhitzen Sie die Erbsen in Butter, würzen Sie sie mit Zucker und Salz, und ehe sie anfangen zu braten, gießen Sie ein bisschen heißes Wasser oder Brühe an. Aber nur wenig! Dann sanft (mit Deckel) weitergaren lassen.

Die Pfifferlinge in gleich große Stücke teilen und mit etwas fein gewürfelter Zwiebel anbraten und dann leise weitergaren. Pfeffer, Salz und gehackte Petersilie dazu. Den grünen Spargel in der Pfanne sanft braten, mit Pfeffer, Salz und am Ende mit etwas Balsamico-Essig würzen. Die Tomaten halbieren oder in Scheiben schneiden und in der letzten Minute mit braten. Dazu die Pellkartoffeln, und als Soße eine gewürzte Mayonnaise.

Zweiter Vorschlag (mit "mediterranem" Gemüse):

Kichererbsen (pro Person vielleicht eine kleine oder eine halbe große Dose) erhitzen, im Topf mit dem Pürierstab zu Brei verarbeiten. Dabei Olivenöl zugeben, damit der Brei geschmeidig wird. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Kreuzkümmel würzen. Schön ist es, einen Esslöffel Kichererbsen pro Person ganz zu lassen und auf dem Brei anzurichten!

Zucchini und Auberginen in beliebiger Menge längs in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden, Paprika achteln, alles Innere entfernen, die gebogenen Enden der Achtel abschneiden, so dass die Streifen flach in der Pfanne liegen können. Alles nacheinander in kleinen Portionen heiß in der Pfanne braten oder grillen. Achtung: Die Auberginen brauchen viel Öl, sonst brennen sie an! Mit Pfeffer, Salz, etwas Knoblauch und evtl. Kräutern der Provence würzen.

Das gebratene Gemüse auf dem Kichererbsenpüree (Hummus) anrichten. Als Soße passt dazu neutraler Joghurt mit gepresstem Knoblauch und Kreuzkümmel oder mit Minze, am besten mit frischer.

Wichtig sind zwei Dinge: Bereiten Sie die einzelnen Gemüse artgerecht zu, also nicht einfach in Wasser werfen und warten, bis sie schlabberig sind! Zweitens: Machen Sie eine Soße nach der Regel: Je buttriger oder ölicher das Gemüse, desto magerer und erfrischender die Soße – und umgekehrt.