

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #57

mit Susanne Wolf (SoLaWi Neustadt) und Michael Klemm (SoLaWi Mannheim)

Ofengemüse, Mangold und Gartensalat mit Bruschetta

Zutaten für ca. 6 Personen

Ofengemüse:

Wurzelgemüse (Karotten, Kartoffeln,
Rote Bete, Mairübchen)
Rotkohl, Spitzkohl
Zucchini
Zwiebeln
(je nach Verfügbarkeit und Belieben)

Blattsalat, frische Kräuter, Tomaten

Mangold, Knoblauch, Zwiebeln

Brot:

240 ml Wasser
10 g Hefe
500 g Dinkelmehl
4 TL Joghurt
2 TL Salz
4 TL Essig



Zuerst wird der Brotteig hergestellt. Dazu wird die Hefe im warmen Wasser verrührt und dann die übrigen Zutaten hinzugegeben und gut durchgeknetet.

Der Teig wird ca. 2 Stunden gehen gelassen.

Dann wird der Teig mit etwas Olivenöl in einen Römertopf gegeben und eingeschnitten.

Anschließend wird das Brot ca. 40 Min. im vorgeheizten Ofen bei 230°C gebacken.

Das Gemüse wird gewaschen und je nach Garzeit in unterschiedlich große Stücke geschnitten. Dann wird alles durcheinander auf einem Backblech verteilt, die Kohlblätter darüber gelegt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Anschließend werden frische Kräuter auf dem Blech verteilt und etwas Chili und großzügig Olivenöl darüber gegeben.

Das Ofengemüse wird bei 230 °C rd. 20 Min. im Backofen (mit dem Brot) gegart. Kurz bevor das Gemüse serviert ist wird das Karottengrün gehackt und über das Blech gegeben.

Die Mangoldblätter werden gewaschen und blanchiert. Anschließend werden die Zwiebeln in etwas Öl angeschwitzt und der zerdrückte Knoblauch zugegeben. Zwiebeln und Knoblauch werden über die Mangoldblätter gegeben.

Die Basilikumblätter werden gezupft und zusammen mit Sonnenblumenkernen, Parmesankäse und Pflanzenöl mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeitet. Die Tomaten werden in Stücke geschnitten und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann das Brot in dicke Scheiben schneiden, Pesto drauf geben und Tomaten darauf verteilen.



Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Susanne und Michael

