Rezept

Antipasti mit Senfvinaigrette

Ein Rezept von Antipasti mit Senfvinaigrette, am 30.05.2025

Zutaten

300 g	Möhren
2	kleine Zucchini
	Salz
100 g	Kirschtomaten
1 EL	Apfelessig
3 Stiele	Basilikum
1 Stange	1 große Stange Lauch (ca. 300 g)
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
1 TL	Feigensenf oder süßer Senf
1	Frühlingszwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Möhren waschen, putzen, schälen und schräg in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und schräg in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Gemüse in 2 EL heißem Öl bei starker Hitze kurz anbraten, salzen, pfeffern. 100 ml Wasser zugießen und geschlossen 4-5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Abgießen und abtropfen lassen, dabei Garflüssigkeit auffangen und 5 EL davon abmessen.

3. Kirschtomaten waschen und halbieren. Gemüse und Tomaten auf einer Platte anrichten. Knoblauch schälen und zum Essig pressen. Garflüssigkeit, Senf und restliches Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette über das Gemüse träufeln.

4. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides über das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Ciabatta.