

Rezept

Buntes Antipasti-Gemüse mit Oliven

Ein Rezept von Buntes Antipasti-Gemüse mit Oliven, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Brokkoli	3 Möhren
2 Stangen Staudensellerie	4 Knoblauchzehen
¼ l milder Weißweinessig	1 Lorbeerblatt
Salz	3 Stängel Basilikum
1 Zweig Thymian	75 g schwarze Oliven (ohne Stein)
3 EL Kapern	Pfeffer
8 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, die Röschen ablösen, die Strünke schälen und in 3 cm lange, bleistiftstarke Stifte schneiden. Die Möhren schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Selleriestangen 1 cm groß würfeln. Den Knoblauch schälen und in dicke Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf ca. 1 l Wasser mit Weinessig, Lorbeerblatt und 2 EL Salz zum Kochen bringen. Wenn es sprudelnd kocht, das Gemüse darin offen 1 Min. garen. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen und das Gemüse in dem Sud ca. 30 Min. abkühlen und marinieren lassen.
3. Das marinierte Gemüse in ein Sieb abgießen (den Sud dabei eventuell auffangen und anderweitig verwenden, z. B. für einen Kartoffelsalat). Das Lorbeerblatt entfernen, das Gemüse gut abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen.
4. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Kräuterblättchen mit dem beiseitegelegten Selleriegrün fein schneiden. Mit den Oliven und den Kapern unter das Gemüse mischen.
5. Das Antipasti-Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl vermischen. Bis zum Servieren abgedeckt an einem kühlen Platz, aber nicht im Kühlschrank, noch mindestens 1 Std. marinieren, dabei ab und zu durchmischen.