

Rezept

Gartengemüse mit Smashed Potatoes und Pesto

Ein Rezept von Gartengemüse mit Smashed Potatoes und Pesto, am 09.05.2024

Zutaten

Für Smashed Potatoes und Gemüse

- 6** kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln (à ca. 80 g)
- Salz
- 3 TL** Fleur de Sel (ersatzweise Salzflocken)
- 6 Zweige** Thymian

- 600 g** gemischtes Gemüse (z. B. je 1 Handvoll breite Bohnen und feine grüne Bohnen, 1 kleiner Brokkoli, 2 zarte Möhren)
- 5 EL** Olivenöl
- Pfeffer

Für das Oliven-Mandel-Pesto

- 5 Stängel** Basilikum
- 1** Knoblauchzehe
- 5 EL** Olivenöl
- Pfeffer

- 5 Stängel** Petersilie
- 80 g** große grüne mit Mandeln gefüllte Oliven (ersatzweise 60 g grüne entsteinte Oliven und 2 EL Mandelstifte)
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal, 59 g F, 14 g EW, 49 g KH

Zubereitung

- Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und zugedeckt in wenig Wasser in ca. 20 Min garen. Das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen. Breite Bohnen schräg in Stücke schneiden. Feine Bohnen nach Belieben halbieren. Brokkoliröschen abschneiden, den Stiel großzügig schälen und knapp 1 cm groß würfeln. Möhren schräg in Scheiben schneiden. Die breiten und feinen Bohnen in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 4 Min. kochen, dann das übrige Gemüse dazugeben und alles in weiteren 2-4 Min. bissfest garen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
- Für das Pesto Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen, grob hacken und mit Kräuterblättchen, den Oliven samt Mandeln und 4 EL Olivenöl sehr fein pürieren, dabei, falls nötig, noch 1 EL Olivenöl untermixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kartoffeln abgießen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken, sodass die Schale platzt. Kartoffeln innen mit je ½ EL Olivenöl beträufeln, mit je knapp ½ TL Salzflocken bestreuen und mit Pfeffer übermahlen. Thymian waschen und trocken schütteln. Je 1 kleinen Zweig auf jede Kartoffel legen. Kartoffeln im heißen Ofen (Mitte) in 12-15 Min. knusprig backen. 5 Min. vor Ende der Backzeit die restlichen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse darin schwenken und erwärmen, eventuell ein paar Spritzer Wasser dazugeben. Kartoffeln und Gemüse auf zwei Tellern anrichten und mit dem Pesto genießen.