Rezept

Gemüse in Weinteig

Ein Rezept von Gemüse in Weinteig , am 12.10.2024

Zutaten

750 ml	¾ l Gemüsebrühe
je 1	rote und gelbe Paprikaschote
100 g	kleine braune Champignons
30 g	Butter
150 ml	trockener Weißwein
	frisch gerieben
	Salz
2	Eiweiße
500 g	Brokkoli
400 g	kleine Zucchini
	Pflanzenfett zum Ausbacken
150 g	Mehl
	Muskatnuss
	Cayennepfeffer
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen lassen. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in der Brühe in 5-8 Min. bissfest garen. Paprikaschoten waschen und halbieren, putzen und die Paprikahälften in gabelgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und abreiben.

2. Den Brokkoli abgießen (die Brühe anderweitig verwenden) und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Für den Teig die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Mit Mehl und Wein glatt verrühren. Mit 1 Prise Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Den Teig auf zwei Servierschüsseln aufteilen.

4. Das Pflanzenfett in den Fonduetopf geben, auf dem Herd auf 180° erhitzen. Den Fonduetopf auf das Rechaud stellen. Etwas von dem Gemüse auf die Fonduegabel spießen, durch den Teig ziehen und im heißen Fett garen.