Rezept

Getrocknetes buntes Gemüse für Minestrone

Ein Rezept von Getrocknetes buntes Gemüse für Minestrone, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	breite grüne Bohnen
	Eiswasser
3	große Möhren
150 g	Petersilienwurzeln (ersatzweise Pastinaken)
2	Spitzpaprikaschoten
1/2 Bund	Bohnenkraut
	Salz
1	weiße Zwiebel
150 g	Knollensellerie
1	Kohlrabi
1/2 Bund	Petersilie

Außerdem:

Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 130 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: luftdicht mind. 1 Jahr

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, falls nötig, entfädeln und die Enden abschneiden. Bohnen schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Bohnen darin ca. 3 Min. blanchieren. Herausnehmen und sofort in Eiswasser legen. Dann abgießen und zum Trocknen auf einem Geschirrtuch verteilen.

2. Die Zwiebel schälen und in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Sellerie und Petersilienwurzeln schälen und in ½ cm dünne, 4 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi schälen, vierteln und in ca. 8 mm dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden.

3. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen, den Backofen auf 80° Umluft einschalten. Gemüse dicht nebeneinander auf den Blechen verteilen und bei leicht geöffneter Ofentür 10-12 Std. trocknen. Gemüse wischendurch wenden und kontrollieren, harte, trockene Gemüsestücke herausnehmen. Im Dörrgerät das Gemüse bei 50° in 7-9 Std. trocknen.

4. Die Petersilie und das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und gut trocken tupfen. 2 gemischte Sträußchen zusammenstellen, mit Küchengarn fest zusammenbinden und ca. 1 Std. vor Ende der Dörrzeit in den Backofen bzw. in das Dörrgerät legen.

5. Das getrocknete Gemüse kurz offen stehen und abkühlen lassen, dann gemischt in 2 Gläser verteilen, je 1 Kräutersträußchen dazustecken. Kühl und dunkel aufbewahren.