



Xenia kocht

Grillgemüse ca. 4 Personen

Grillgemüse ist perfekt im Winter: es eignet sich vor allem für Wurzelgemüse. Man kann mischen, was gerade da ist.

Die Arbeit macht der Backofen (nachdem erstmal alles geputzt und gestiftet ist) und den Geschmack die Marinade.

In die Gemüsemischung kann rein, was du gerne magst. Ich esse sehr gerne Wurzelgemüse und bei mir dürfen auch Knollensellerie oder Steckrübe mit rein. Wer es exotischer mag nimmt Cassava oder Süßkartoffel mit dazu. Sehr lecker sind auch Rote Bete und Kürbis.

Ich hab das bei einem Kochkurs gemacht und es kamen einige Fragen, welches Gemüse man mit welchem mischt. Wichtig ist: die Gemüse sollten eine ähnliche Garzeit haben. Wenn ich Kartoffel und Paprika mische ist die Paprika verbrannt, bevor die Kartoffel gar ist. Als pi-mal-Daumen-Regel: je härter das Gemüse beim Schneiden – desto länger die Garzeit. Ähnliche Schnittfestigkeit = ähnliche Garzeit. Wenn ich nun aber partout eine Paprika-Kartoffel Mischung will, gibt es zwei Tricks:

1. Kartoffel kurz vorkochen. Nicht gar – aber halbgar. Dann mit der Paprika mischen, Marinieren und ab in den Ofen.
2. Paprika und Kartoffeln zwar mit derselben Marinade, aber auf getrennten Belchen in den Ofen. Die Kartoffel zuerst und wenn die Kartoffeln halbgar sind, dann die Paprika nach-schieben.



Bei Gemüse, die ein „weiches“ Inneres haben sollte man das entfernen. Halbiere mal eine Zucchini. In der Mitte sind die Zucchini Kerne, eingebettet in weiches Fruchtfleisch. Dieses weiche Fruchtfleisch grillt nicht so gut, bzw. wird nicht knackig. Sinnvoll also immer, das zu entfernen und nur das härtere Fruchtfleisch zu verwenden.

Zum Thema Marinaden. Ich mache die so ganz „frei Schnauze“. Mein Vorratsschrank ist gut gefüllt den unterschiedlichsten Zutaten und ich starte immer mit einer Dreier Basis aus Öl-Süsse-Säure. Dann probiere ich und füge weitere Zutaten zu, bis mir die Marinade schmeckt. Im Rezept steht eine Variante – ich gebe aber noch ein paar Tipps für Varianten.

Asiatisch: geröstetes Sesamöl – Mirin (süßer Kochwein) – Sake – Miso-Paste – geriebener Knoblauch und Ingwer – Shoyu (japanische Sojasosse)

Mediterran: Olivenöl – Balsamico – gehackter Rosmarin und/oder Thymian – geriebener Knoblauch – Zucker oder Agavendicksaft

„Honig“-Senf: Agavendicksaft – grobkörniger Senf – Salz – Rapsöl

Südamerikanisch/Mexikanisch: Limetten oder Zitronensaft – brauner Zucker – Rapsöl – Chili – ggf. etwas Kakaopulver

Arabisch/Nordafrikanisch: Granatapfel-Melasse (sauer-süß) – Kreuzkümmel – Olivenöl – ggf Agavendicksaft und Zitronensaft

Ihr seid aber völlig frei auszuprobieren. Immer auf eine Balance aus Süß und Sauer achten und einfach ausprobieren, wonach der Sinn steht. Ein wichtiger Tipp: immer alle Einzelzutaten probieren und dann auch jeden Schritt der Mischung probieren. (Also immer wenn etwas neu dazu kommt). So tastet man sich an eine tolles Ergebnis ran.





Xenia kocht

Zutaten

Etwa 250 – 300 g Gemüse pro Person
Dunkler Agavendicksaft
3 Zehen Knoblauch
Ketjap Manis (süße Sojasosse)
Balsamico
Salz
Pfeffer
Öl (Raps oder Sonnenblume)

1. Gemüse putzen und in etwa fingerdicke und-lange Stifte schneiden
2. Alle flüssigen Zutaten der Marinade (bis auf das Öl) in einen Topf geben und erhitzen, den Knoblauch mit einer Reibe fein reiben und zufügen. Salzen und pfeffern. Die Marinade muss intensiv schmecken! Sie soll dickflüssig und zäh sein – also ggf. mit etwas Speisestärke abbinden.
3. Über das Gemüse geben. Öl zufügen. Alles durchmischen.
4. Backbleche mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen.
5. Im vorgeheizten Ofen (Umluft 200°) gut 30 bis 40 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.

