



hmm...

SELLERIEPOMMES AUF ANTIPASTI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 750 g Knollensellerie
- 500 g Champignons
- 370 ml eingelegte Silberzwiebeln im Glas
- 250 ml Olivenöl
- 6 EL Öl
- 4 EL brauner Zucker
- 2 EL (2 EL) Balsamico, (2 EL) Olivenöl
- 1 TL Vanillezucker
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarin, Thymian
getrocknete Chilischote n.B.
- 1 Salz, Pfeffer, Essig,
Oregano, Paprikapulver edelsüß

Gemüse nach Wahl, z.B.
1 Aubergine, 3 Zucchini,
3 Spitzpaprika

Wenig Kohlenhydrate, mehr Geschmack

ZUBEREITUNG:

Verrühren Sie in einem Topf Öl mit Zucker, Vanillezucker und Salz. Dann kommen die abgegosenen Silberzwiebeln mit einem Spritzer Essig dazu. Alles ca. 6 min köcheln lassen, bis die Zwiebeln glasig braun werden. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Marinade für die Antipasti darf gerne 24h durchziehen. Knoblauchzehen pressen und mit dem Balsamico in das Olivenöl geben. Pürieren, Rosmarin und Thymian dazu geben.

Wer mag, gibt noch eine klein gehackte, getrocknete Chilischote dazu. Im Kühlschrank aufbewahren! Das Gemüse für die Antipasti waschen und in grobe Stücke schneiden, Pilze abziehen. Backofen auf ca. 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gemüsestücke in ein tiefes Backblech geben, salzen, frischen Rosmarin und Thymian, sowie das vorbereitete Öl darüber geben. Gemüse ca. 15 Minuten backen, dann den Ofen ausschalten und das Gemüse noch weitere 60 Minuten bei geschlossener Backofentür im Ofen lassen.

Für die Selleriepommes mischen Sie Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Paprikapulver. Knollensellerie schälen, waschen und in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Olivenöl und der Gewürzmischung in einer Schüssel gut vermischen. Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die gewürzten Selleriepommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und goldbraun backen. Heiß mit den Antipasti und den Silberzwiebeln servieren.