

Gemüseschnitten

Das Schönste am Sommer ist vielleicht die Sonne... aber das Zweitschönste mit Sicherheit das viele frische Gemüse aus heimischem Anbau, das nun auf den Markt kommt. Wir kochen damit feinwürzige Gemüseschnitten, die knusprig gebraten serviert werden.



Portionen: 2 bis 4
Vorbereitung: 6 h
Zubereitung: 25 min
Zeit gesamt: 6 h 25 min
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für die Gemüseschnitten:

- 250 g Möhren
- 250 g Blumenkohl
- 250 g Kohlrabi
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- 2 l Gemüsebrühe
- 250 g Erbsen
- 3 EL Butter + mehr für die Form
- 50 g Mehl
- Salz und Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 3 Eier (Größe L)
- 125 g Paniermehl

Außerdem:

- Sonnenblumenöl zum Braten
- Kräuterquark zum Servieren

Besondere Utensilien:

- Auflaufform von 20 x 20 cm

Zubereitung:

- **Für die Gemüseschnitten** die Möhren schälen und in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden.
- Den Blumenkohl waschen und in etwa ein Zentimeter große Stücke schneiden.
- Den Kohlrabi schälen und ebenfalls in ein Zentimeter große Stücke schneiden.
- Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und einen Teelöffel Zitronenschale abreiben.
- Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Die Gemüsebrühe aufkochen und das vorbereitete Gemüse darin in etwa acht Minuten bissfest kochen, dabei zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen hinzufügen.
- Das Gemüse abgießen, dabei die Brühe auffangen und 400 Milliliter abmessen.
- Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
- Das Mehl mit einem Schneebesen hineinrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren hellgelb anrösten.
- Die Brühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in dünnem Strahl zur Mehlschwitze gießen, unter Rühren aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss sowie der abgeriebenen Zitronenschale kräftig würzen.
- Die Auflaufform mit etwas weicher Butter ausfetten und mit Backpapier auslegen.
- In einer Schüssel die Gemüsesorten, die Bechamelsoße, die gehackte Petersilie und ein Ei verrühren.
- In die Auflaufform gießen, glattstreichen und im Gefrierschrank mindestens 6 Stunden einfrieren lassen.
- Die restlichen Eier in einem tiefen Teller verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Paniermehl in einen zweiten Teller füllen.
- Die gefrorene Gemüsemasse aus der Form lösen und erst in neun Quadrate und dann in 18 Dreiecke schneiden.
- Gemüseschnitten erst im verschlagenen Ei und anschließend in Semmelbröseln wälzen.
- In reichlich Sonnenblumenöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- Auf Küchentrepp abtropfen lassen und die Gemüseschnitten noch heiß mit Kräuterquark servieren. Dazu schmeckt ein bunter Salat – **Mahlzeit!**