

Ochsenherztomate, Bohnenpüree, Portwein-Mangold, Chips

Für zwei Personen

Für die Ofen-Tomaten:

1 Ochsenherztomate	2 TL Ahornsirup	2 TL Fenchelsamen
Chili	2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Bohnenpüree:

480 g weiße Riesenbohnen	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	10 g Parmesan
2 EL Butter	2 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
	Pfeffer

Für den Mangold:

1 Bund bunter Mangold	100 ml weißer Portwein
2 EL Olivenöl	

Für die Mangold-Chips:

$\frac{1}{2}$ Bund bunter Mangold	Öl, Salz
-----------------------------------	----------

Für die Parmesan-Chips:

50 g Parmesan

Für die Pinienkerne:

2 EL Pinienkerne

Für das Öl:

1 Bund Basilikum	150 ml neutrales Öl
------------------	---------------------

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Für die Ofen-Tomaten: Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Ochsenherztomate der Breite nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Fenchelsamen mit Chili in einem Mörser leicht zerdrücken.

Tomatenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit 1 TL Olivenöl bestreichen. Die Gewürzmischung auf den Tomaten verteilen. Restliches Olivenöl und Ahornsirup miteinander vermengen und ebenfalls auf den Tomaten verteilen. Tomaten salzen und pfeffern. Für ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für das Bohnenpüree: Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit 200 ml Wasser aufgießen. Thymian und Rosmarin hinzugeben und aufkochen lassen. Die Bohnen hinzugeben und ca. 5 Minuten in dem Sud köcheln lassen. Anschließend Thymian- und Rosmarinzweige entfernen, den Rest fein pürieren und durch ein Sieb drücken. Das aufgefangene Bohnenpüree wieder leicht erwärmen und mit Butter verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, Parmesan und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Mangold: Mangold waschen, von den Stielen ein Stück abschneiden und die Blätter halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mangold hinzugeben und kurz anbraten. Mit einem Schuss weißem Portwein ablöschen und den Mangold ca. 5 Minuten garen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Mangold-Chips: Mangold von den Stielen befreien. Mit Öl einpinseln und auf ein Backblech geben. Mit etwas Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für die Parmesan-Chips: Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In den vorgeheizten Ofen geben und goldbraun ausbacken.

Für die Pinienkerne:

Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne ohne Öl vorsichtig darin anrösten.

Für das Öl: Basilikum mit Öl zusammen pürieren. In einen Topf geben, einmal aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Dabei das Basilikum-Öl auffangen.

Für die Garnitur: Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Lena Rath am 13. Juni 2024