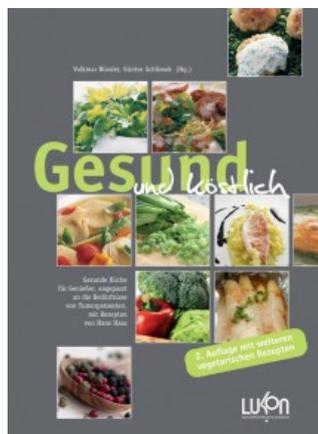


## Mmmmmh! Mariniertes Gemüse vom Sternekoch



Es gibt ja Menschen, die jeden Tag Fleisch wollen. Weil sie es angeblich „brauchen“. So ein Quatsch. Niemand „braucht“ jeden Tag Fleisch. Über die Massen-Tierhaltung und die daraus resultierenden Folgen will ich mich hier jetzt nicht auslassen, sonst werde ich ganz, ganz, ganz wütend. Kennen Sie so einen Fleisch-Braucher in Ihrer Umgebung? Dann servieren sie ihm doch mal mariniertes Gemüse nach Hans Haas, dem Sternekoch aus München. Das ist so lecker, dass niemand, keiner, absolut keiner dazu Fleisch braucht. Das Rezept habe ich aus dem Kochbuch [„Gesund und köstlich“](#) aus dem [Lukon-Verlag](#) stiebitzt, in dem Hans Haas („Tantris“) seine Rezept-Favoriten für Krebs-Patienten verrät.



Rechts im Foto der Sternekoch Hans Haas (Tantris)

Also, dann ran an die Kochtöpfe:

**Zutaten (für 4 Portionen):**

Marinade: 4 Schalotten (geschält und in Scheiben geschnitten) \* 4 Scheiben Ingwer (geschält und in 2 mm dicke Scheiben geschnitten) \* 3 Knoblauchzehen (abgezogen und in dünne Scheiben geschnitten) \* 1 Stiel Zitronengras (in Scheiben geschnitten) \* 2 EL Olivenöl \* 10 Korianderkörner \* 10 weiße Pfefferkörner \* 3/4 l Geflügelfond \* je 2 EL Erdnuss-, Walnuss und Sesamöl \* 5 EL Maiskeimöl \* 1 EL Zitronensaft \* 1 EL Champagneressig \* Salz \* Pfeffer \* brauner Zucker

Gemüse: 3 Karotten \* 1/2 Knollensellerie \* 1 Fenchelknolle \* 1 EL Öl \* Salz \* Pfeffer \* je 1/2 gelbe und rote Paprikaschote \* 3 Stangen Staudensellerie \* 1 Tomate (gehäutet, geviertelt und entkernt)

**Zubereitung:**

Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras im Öl andünsten. Koriander- und Pfefferkörner zugeben. Mit Geflügelfond auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen.

Abkühlen und mit den Ölsorten, Zitronensaft, dem Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zur Marinade geben, verrühren und pikant abschmecken.

Karotten schälen, längs halbieren und vierteln. Knollensellerie und Fenchel waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse im Öl leicht andünsten. Mit Wasser bedecken, salzen und pfeffern. Leise köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Saft abgießen und in die Marinade geben.



Und schnell für Sie ein Beweisfoto zwischendurch. In der Küche. Bei der Arbeit. Damit Sie nicht denken, ich sitze faul auf der Couch und rede nur von leckeren Rezepten. Nein, es wird eifrig gekocht!

Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln, entkernen und auf ein Backblech legen. Mit der Hautseite nach oben! Im vorgeheizten Backofen bei 250 ° Celsius (Oberhitze) weich werden lassen, dabei wird die Haut schwarz und lässt sich ganz leicht abziehen.

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden, die so lang wie die Karotten sind. Sellerie in Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das gekochte Gemüse abtropfen lassen und mit dem übrigen Gemüse und den Tomatenvierteln in der Marinade 4 bis 5 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Voilà! Guten Appetit! Und jetzt sagen Sie nicht, dass das nicht oberlecker aussieht!

Und das muss ich Ihnen jetzt auch noch kurz zeigen: Eine Freundin hat mir gestern Mohnblumen geschenkt. Sind die nicht schön?

