

Rezept

Rohkost mit Aioli

Rohkost mit Aioli ist die einfache Variante, Gemüse zu einem Grillen vorzubereiten. Man putzt das Gemüse, ertränkt es weder in Sauce, noch schneidet man alles in kleine Würfelchen - das spart also Vorbereitungszeit. Wenn man die Rohkost dann noch auf einem feuchten Tuch auf das Buffet stellt, bleibt das Gemüse länger frisch und knackig, falls das Grillen mal länger dauern sollte.

Checkliste

Die Gemüsesorten müssen geputzt, und wenn nötig, geschält werden. Es eignen sich alle Gemüsesorten, die man roh essen kann, wie etwa

- Möhren, Radieschen, Rettich, Kohlrabi, Staudensellerie, Chicorée, Paprika, Tomaten oder auch Gurken
- Toll sind auch Mairübchen, rote kleine Rettiche, Rote Beete, Fenchel und sogar Blumenkohl oder Brokkoli

Vorbereiten der Aioli (für etwa vier Personen)

1. Eine Scheibe Weißbrot ohne Rinde in einer Mischung aus Milch und Weißweinessig etwa fünf Minuten einweichen und dann gut ausdrücken.
2. Pro Eigelb etwa vier möglichst frische Knoblauchzehen in einer Presse zerkleinern.
3. Eigelb, Weißbrot, Knoblauch, eine Prise Salz und etwa 3 EL Zitronensaft in die Küchenmaschine geben. Es funktioniert natürlich auch mit einem Handrührgerät und sogar mit einem Schneebesen - aber vielleicht findet sich in diesem Fall ein begabter Schaumschläger in der Familie.
4. Pro Eigelb etwa 350 ml Olivenöl abmessen.
5. Die Küchenmaschine einschalten und nach und nach das Olivenöl langsam einfließen lassen, bis sich eine feste Mayonnaise bildet
 - Sollte die Masse zu fest werden, kann man mit etwas Brühe oder auch heißem Wasser (wirklich nur Löffelchenweise zugeben und weiterrühren) die Konsistenz etwas verdünnen.
6. Wenn die Aioli fertig ist, kann sie noch einmal mit Salz und weißem Pfeffer abgeschmeckt werden.

Vorbereitungszeit: 5 min/Person

10 min für die Aioli

Kochzeit: keine

Portionen: etwa 4 pro Eigelb

Schwierigkeitsgrad: leicht

eigenes Rating:

