



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

ORIENTALISCHER GEMÜSESALAT

ZUTATEN

- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 frische rote Chilischote, längs halbiert, entkernt
- 150 g Wasser
- 120 g Olivenöl
- 50 g Weißweinessig
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Zucker
- 15 g Crema di Balsamico
- 1 TL Meersalz, grob
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder 1 Würfel Gemüsebrühe für 0,5 l Wasser
- ½ EL Ras el Hanout
- ½ EL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander
- ½ TL Pfeffer
- 1000 g gemischtes Gemüse (z. B. Fenchel, Möhren, Paprika, Zucchini), in mundgerechten Stücken

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Wasser, Olivenöl, Essig, Tomatenmark, Zucker, Crema di Balsamico, Meersalz, Gewürzpaste, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen, Gemüse einwiegen, Varoma verschließen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
3. Varoma absetzen, gegartes Gemüse in eine Schüssel füllen, Mixtopf-inhalt darübergießen, vermischen, abschmecken und lauwarm oder kalt servieren.

TIPPS

- Der Gemüsesalat ist zusammen mit Baguette eine leckere Grillbeilage.
- Das Gemüse können Sie auch gut als Antipasti servieren.



Arbeitszeit:
20 Min.



Gesamtzeit:
45 Min.



4 Portionen



einfach



Pro Portion: Eiweiß 5 g
Kohlenhydrate 28 g / Fett 31 g
Brennwert 1720 kJ/411 kcal