

Eingelegtes Frühlingsgemüse mit Joghurt-Dip und Amarant

Zutaten für den Amarant (für 4 Personen):

- 200 g Amarant
- Salz
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Harissa
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer

Amarant mit Salz in Wasser aufkochen und nach Packungsanweisung ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone abwaschen und die Schale fein abreiben, den Zitronensaft auspressen. Schnittlauch säubern und in feine Röllchen schneiden. Eine kleine Menge zum Garnieren aufbewahren. Abgetropften Amarant in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen und vorbereiteten Zutaten vermengen. Alles etwas marinieren lassen.

Zutaten für das Gemüse:

- 1 Bund Radieschen
- 2 kleine Möhren
- 2 weiße Rübchen
- alternativ: Rettich
- 1 (mit Grün) Kohlrabi
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 EL Apfel-Balsamessig
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Alle Gemüse putzen. Die jungen frischen Blätter in Stücke zupfen und beiseitestellen. Knollengemüse in dünne Scheiben hobeln. Helle und dunkelgrüne Teile der Frühlingszwiebeln trennen, in feine Ringe schneiden und separat beiseitestellen. Apfelessig, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Olivenöl und die hellen Frühlingszwiebelringe in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren. Gemüse und das Grün vom Lauch dazugeben und mit der Vinaigrette vermengen. Die Blätter separat damit marinieren.

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 1 kleiner Becher Joghurt
- etwas Zitronensaft
- etwas Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Harissa
- etwas Olivenöl

Alle Zutaten vermengen und abschmecken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.04.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen