

Mariniertes Gemüse mit Kräuter-Senf-Dip

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Gemüse:

200 g Pfifferlinge
200 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz
Eiswasser

Marinade:

2 EL Balsamico-Essig
4 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
1 Pr. Zucker
1 EL Rosa Beeren
100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Kräuter-Senf-Dip:

1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Kräuter (125 g)
1 TL Senf

1. Gemüse: Pfifferlinge, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen. Frühlingszwiebeln längs halbieren. Gemüse getrennt in kochendem Salzwasser 1-2 Min. blanchieren, dann sofort in Eiswasser geben und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2. Marinade: Alle Zutaten verrühren, dabei zuletzt das Öl unterschlagen. Gemüse jeweils getrennt mit 1/3 der Marinade in einer Schale mind. 2 Std. marinieren lassen.

3. Kräuter-Senf-Dip: Crème fraîche mit Senf verrühren.

4. Gemüse dekorativ auf einer großen Platte anrichten und mit diesem Dip bzw. verschiedenen Dips servieren.

Pro Portion / Stück: E: 4 g, F: 34 g, Kh: 10 g, kJ: 1.511, kcal: 362