Gemüseküchlein mit Spargel-Gurke-Tomaten-Salat



Links vegetarisch, rechts vegan

Heute habe ich einmal etwas Gesundes zubereitet … so wollte ich eigentlich dieses Gericht beginnen. Dann überlegte ich, was denn daran ungesund sei, einen Braten oder ein Steak wie sonst auch zuzubereiten. Gar nichts. Also muss ich das Ganze anders beschreiben.

Dies ist ein vegetarisches und beim Weglassen bestimmter Zutaten auch veganes Gericht. Die Küchlein bestehen aus mit dem Julienne-Schäler zu feinen Streifen geschnittener Zucchini und Lauch, mit Salz und Pfeffer gewürzt. Einmal vegetarisch mit einem Ei gebunden, einmal vegan nur das Juliennegemüse verwendet. Lässt man beim zubereiteten Salat Crème fraîche für das Dressing weg, ist auch dieser vegan.

Besonders das vegetarische Küchlein ist wegen des frischen Gemüses sehr saftig. Das vegane Küchlein überzeugt nicht so

sehr und ist eher ein Gemüse-„Klümpchen“, da es sich nicht bindet, wie man es von Rösti aus gekochten und gehobelten Kartoffeln kennt.

Die ursprünglich geplante Bezeichnung als Gemüserösti wäre meines Erachtens auch nicht passend, denn Rösti bestehen generell aus Kartoffeln. Gemüsepfannkuchen trifft es auch nicht richtig, Pfannkuchen sind eher Mehl- oder Eierspeisen. Der Begriff „Küchlein“ trifft das Gericht noch am ehesten.

Nach dem Verzehr des Gerichts stellte ich jedoch fest, … dass mir ein gutes Stück Fleisch gefehlt hat.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Zucchini
- ½ Lauchstange
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Butter oder Öl

Für den Salat:

- 3–4 Stangen grüner Spargel
- 2 Tomaten
- ¼ Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frische Petersilie

Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 TL Senf
- ½ TL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Spargel in einem großen Topf, Spargeltopf oder Bräter in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten ebenso wie die Gurke in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Salatschüssel geben und vermengen.

Öl, Essig, Senf und Crème fraîche in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

Zucchini und dann den Lauch mit dem Julienne-Schäler zu Julienne-Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Hälfte der Julienne-Mischung zu einem Küchlein formen, in die Pfanne geben, mit dem Pfannenwender etwas flach drücken und anbraten. Ein Ei zu der restlichen Hälfte geben, gut verrühren, die Gemüsemischung ebenfalls in die Pfanne geben und flach drücken. Beide Küchlein auf beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Dressing über den Salat geben und damit vermischen. Küchlein auf einen Teller geben und mit dem Salat zusammen servieren.