



## Vegiteller mit confierten Tomaten, jungen Kartoffeln, Zwiebelchen, Kefen und Kräuter-Knoblauchquark

Confieren ist eine alte und wiederentdeckte Konservierungsart vor allem für Fleisch. Das Fleisch wird in viel Fett oder Öl bei tiefer Temperatur gegart und danach in Gläser abgefüllt und mit dem Fett abgedeckt. So ist es ein paar Wochen haltbar.

Gemüse kann ebenso gut confiert werden, es wird mit reichlich Öl bei tiefer Temperatur (110°-120°) lange gegart. Dabei werden die Aromen konzentriert, besonders Tomaten erhalten so einen unvergleichlich intensiven Geschmack. Die kleinen Sieglinden-Kartoffel und ein paar Mini-Zwiebelchen habe ich gleich mitgegart (confiert). Die Tomaten habe ich mit frischem Basilikum gewürzt, die Kartoffeln mit frischem Rosmarin.

Der gewürzte Quark passt zu den Kartoffelchen, zu den confierten Tomaten harmonisieren die im Salzwasser gegarten Kefen - Ein Potpourri mit würzigen Frühlingsdüften.

Die Zubereitung ist trotz den vielen Zutaten nicht kompliziert, aber sie braucht Zeit: Mindestens 2 Stunden zum confieren der Gemüse.

### Zutaten (1 Portion)

- 6 Datteltomaten
- 5 junge Sieglinden-Kartoffeln
- 4 kleine Zwiebelchen
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 2 Zweige frischer Basilikum
- 60g Quark halbfett
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 1 handvoll Prezzemolo
- 2dl Olivenöl
- 80g Kefen

2 Butterflocken  
Kräutersalz  
Puderzucker  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Datteltomaten der Länge nach halbieren, Stielansatz herausschneiden. In eine mit reichlich Olivenöl ausgestrichene Gratinform legen, mit wenig Puderzucker bestäuben und den in feine Streifen geschnittenen Basilikum darüber streuen. Tomätchen mit Olivenöl beträufeln.

Die jungen Sieglinden-Kartoffeln müssen nicht geschält werden, es reicht wenn sie unter fließendem Wasser abgeburstet werden. Kartoffelchen halbieren und ebenfalls in eine mit reichlich Olivenöl ausgestrichene Gratinform legen. Mit etwas Salz und dem grob gehackten Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Zwiebelchen schälen, einen keinen flachen Boden anschneiden und zu den Kartoffelchen stellen. Mit Olivenöl beträufeln.

Tomaten, Kartoffeln und Zwiebelchen nach ca. einer Stunde nochmals mit Olivenöl beträufeln.

Zum confieren darf nicht an Olivenöl gespart werden. Es bleibt in den Gratinformen zurück kann nachdem es erkaltet ist, abgeseibt werden und für etwas anders verwendet werden. Da das Öl nur mässig erhitzt wurde, ist es noch ganz intakt. So kommt man nebenbei zu einem feinem Gewürzöl.

Beide Gratinformen in den auf 110°-120° vorgeheizten Ofen schieben und mindestens 2 Stunden "confieren".

Inzwischen Kräuter-Knoblauchquark zubereiten. Knoblauchzehe zu dem Quark pressen. Prezzemolo hacken und zugeben. Quark vermischen und 1-2 Stunden ziehen lassen.

Kurz bevor die Tomaten und die Kartoffeln fertig sind, Salzwasser aufsetzen und die Kefen rüsten. Kefen ca. 5-6 Minuten garen, aus dem Wasser heben und anrichten, mit Butterflöckchen belegen.

Confierte Tomätchen auf dem Kefen-Bett anrichten, daneben Kartoffelchen und Zwiebelchen anrichten, einen Klacks Kräuterquark neben die Kartoffelchen geben.



