



Omelettenstreifen mit Gemüseragoût und Fave

Das Ragoût aus klein gewürfelten Gemüsen könnte auch mit Pasta, zum Beispiel breiten Nudeln oder Penne, angerichtet werden, doch auch die Omelettenstreifen verbinden sich gut mit dem saftigen Gemüseragoût und sie sind etwas leichter als eine Pasta.

Das Gemüse kann fast beliebig kombiniert werden, kräftige Sorten wie Sellerie sollten aber nur zurückhaltend dosiert werden.

Die Juwelen in diesem Ragoût sind die frischen Fave-Bohnen, auf deutsch werden sie Ackerbohne oder Saubohne genannt, etwas despektierlich für diese delikaten Bohnen. Sie sind aber sehr aufwändig zu rüsten: Zuerst müssen sie aus der zähen Hülle gepellt werden und danach muss jede einzelne Bohne von der leicht zähnen und bitteren Hülle befreit werden. Erst dann wird man den wunderbar zarten Bohnenkerne habhaft.

Wers einfacher mag, nimmt statt den Fave-Bohnen tiefgefrorene Erbsen und verzichtet auf viel Handarbeit und das letzte Quentchen Genuss.

Zutaten (2 Portionen)

3	vorgebackene Omeletten
150g	Rüebli
150g	Schwarzwurzel
50g	Sellerie
1	kleine Zwiebel
5	Datteltomaten
400g	Fave-Schoten
2	kleine Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
2dl	Gemüsebouillon
2-3	Stengel glatte Petersilie

Bratbutter
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel hacken. Rübli, Sellerie und Schwarzwurzel schälen und in kleine, ca. 5mm grosse Würfel schneiden. Dabei die Schwarzwurzel zum Schluss rüsten, denn sie läuft sehr schnell an. Gemüsewürfel und Zwiebel miteinander in Bratbutter ca. 5 Minuten dünsten, dabei öfters wenden. Derweil Knoblauch klein hacken und zusammen mit den Lorbeerblättern zum Gemüse geben. Datteltomaten entkernen, klein würfeln und ebenfalls 1-2 Minuten mitdünsten. Gemüsebouillon dazugiessen, das Gemüse sollte nicht ganz von Flüssigkeit bedeckt sein. Mit wenig Pfeffer würzen.

15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, weitere 10 Minuten offen köcheln, damit die Bouillon etwas einkocht. Wenn das Gemüse gar ist, sollte noch etwas Flüssigkeit vorhanden sein.

Favebohnen aus den Schoten lösen und die Bohnenkerne aus der Kernhaut pellen. Das geht zwar auch im rohen Zustand, etwas besser gehts aber, wenn die ausgepellten Fave-Bohnen vorab ca. 1 Minute blanchiert werden.

Omeletten halbieren und in ca. 2cm breite Streifen schneiden und zusammen mit den Fave-Bohnen unter das Gemüse mischen. 5 Minuten zugedeckt ganz leicht köcheln lassen. Das Ganze sollte nicht zu trocken sein, eventuell zum Schluss etwas Bouillon (oder Wasser) zugiessen.

Anrichten und mit grob geschnittener Petersilie bestreuen.





