



© Céline de Cérrou pour France Olive

Knoblauchmayonnaise auf neue Art

Zutaten für 4 Personen:

12 Babykartoffeln
2 Möhren
2 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
200 g grüne Bohnen (optional)
12 Cocktailtomaten
4 Eier
400 g weißer Fisch
2 Stängel Thymian
5 Knoblauchzehen
Restlicher Zitronensaft
Kräuter der Provence
Knoblauchgranulat

Für die Knoblauchmayonnaise:

3 Knoblauchzehen
1 Eigelb
1 Teelöffel Zitronensaft + Zitronenschale
20 cl Huile d'olive du Languedoc g.U.
Salz, Pfeffer
Piment d'Espelette g.U. (baskischer Chili)



Zubereitung: 30 Min.
Garzeit: 50 Min.

Ofen auf 150 °C vorheizen.

Cocktailtomaten confieren: Tomaten waschen, in eine ofenfeste Form legen, 2 Esslöffel Olivenöl über die Tomaten gießen, salzen, pfeffern, 2 Thymianzweige und 2 ungeschälte Knoblauchzehen darüber verteilen. Im Ofen etwa 45 Minuten backen. Machen Sie ruhig mehr als nötig und bewahren Sie das Tomaten-Confit gekühlt in einem mit Olivenöl bedeckten Glas auf.

Möhren und Zucchini waschen. Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren und dann in Scheiben schneiden. Die Zucchini auf die gleiche Weise in Stücke von der Größe der Möhren schneiden.

In einer Schüssel die Möhren und Zucchini mit 1,5 Esslöffeln Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und 3 ungeschälten Knoblauchzehen mischen und in eine ofenfeste Form geben. Mit Alufolie bedecken und 35 Minuten bei 150 °C backen.

Grüne Bohnen waschen und deren Enden abschneiden. Die Bohnen dämpfen oder 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen und dann mit eiskaltem Wasser abschrecken.

Kartoffeln waschen. Wenn die Schale zu dick ist, schälen, ansonsten mit der Schale 15 bis 20 Min. dämpfen (Garzustand prüfen, ggf. Garzeit verlängern). Wenn die Kartoffeln gar sind, in eine feuerfeste Form geben und im Backofen 10 bis 15 Minuten bei 200 °C von jeder Seite rösten.

Jedes Stück Fisch auf Backpapier legen, salzen, pfeffern, etwas Piment d'Espelette und Knoblauchgranulat sowie einen kleinen Schuss Olivenöl darauf geben und das Backpapier über dem Fisch verschließen. Im Ofen bei 200 °C etwa 10 bis 15 Min. (je nach Größe der Fischstücke) garen.

In der Zwischenzeit die Eier in Wasser 8 Minuten lang kochen. Eier abschrecken, damit sie sich leichter schälen lassen.



© Céline de Cérrou pour France Olive

Knoblauchmayonnaise auf neue Art

Beiseitestellen.

Knoblauchmayonnaise zubereiten:

Knoblauchzehen schälen und entkeimen.

In einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Sie können sie aber auch mit einer Knoblauchpresse zerdrücken.

Knoblauchpaste in eine Schüssel geben, Eigelb und Zitronenschale hinzufügen, würzen und mischen.

Das Olivenöl einträufeln und dabei kräftig mit dem Schneebesen schlagen. Die Soße sollte sämig werden. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette dazugeben, emulgieren und beiseitestellen.

Tipp des Küchenchefs: Wenn die Soße nicht sämig wird, in einer anderen Schüssel ein weiteres Eigelb verquirlen und dazugeben.

Eine Auswahl an Gemüse und den Fisch auf den Tellern anrichten und mit der Knoblauchmayonnaise servieren.

Tipp: Optimieren Sie den Energieverbrauch, indem Sie möglichst viele Zutaten gleichzeitig im Ofen garen, um die Wärme zu nutzen.

> Die Garzeiten im Ofen dienen lediglich der Orientierung. Diese müssen an Ihr Gerät angepasst werden.