Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



# GEMÜSE PRALINEN

**ZUBEREITUNG: 30 MIN.**

Um ein schönes Menü anzufangen ist es sehr wichtig einen guten Eindruck ab der Vorspeise oder sogar dem Apéritif zu machen. Da habe ich wieder mal eine kleine Idee, um eure Gäste zu beeindrucken. **Kleine bunte „gesunde“ und leckere Häppchen aus Gemüse und Frischkäse**! Total knallig und frisch, diese kleinen Köstlichkeiten zergehen regelrecht auf der Zunge.

Es sind kleine Bonbons oder Pralinen aus gewürztem Gemüsepüree mit einem Kern aus Frischkäse oder Ziegenkäse. Ich habe etwas Gelatine reingeben, sodass sie nicht komplett zusammen schmelzen, aber Ihr könnt auch Agar-agar verwenden. Aber Achtung, dass sich alles nicht in Gemüse-Gummibärchen verwandelt! □□

Ich habe Rote Beete und Möhren genommen, wegen deren tollen Farben. Da eignet sich auch grüner Spargel oder frische Erbsen … Diese kleine Pralinen kann man einfach so servieren für den Apéritif oder als Vorspeisen mit einem Salat. Da würde ich sie mit frischen Kräutern (Petersilie und Co) und mit Nüssen (Walnüsse oder Pistazien…) servieren.

Die kleinen herzhaften Pralinen könnt Ihr auch im Voraus zubereiten und einfrieren. Dann am Feiertag rausnehmen und noch gefroren aus dem Pralinenform herausnehmen.

## Zutaten für 15 Gemüse Pralinen von jeder Sorte ( Cubo für mich) :

200-250 g gekochte Möhren, 30-40 g Frischkäse, 1 EL Olivenöl, 2 TL Sofort lösbare Gelatine, 1/2 TL „4 épices„, Salz und Pfeffer

200 g gekochte Rote Beete, 30 g Frischkäse, 1 Tl Olivenöl, 2 TL Sofort lösbare Gelatine, Salz und Pfeffer.

Pralinen Form Cubo oder Vertigo.

**1-** Die Möhren mit dem Olivenöl, Quatre épices (4-Gewürze-Mischung), Gelatine und Salz und Pfeffer fein pürieren.

… das gemixte Möhren-püree in den Formen verteilen und allen Seiten der Mulden bedecken, den Frischkäse in den Formen verteilen und wieder mit dem Püree verschließen.

**2-** Das Gleiche mit der Rote Beete: die Rote Beete pürieren mit Salz-Pfeffer, Gelatine und Olivenöl. Dieses Püree ist viel flüssiger als das andere.

auch hier, das Püree in den Mulden verteilen, dann der Frischkäse und dann wieder verschließen.

**3-** Alles für Minimum 2 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen (oder so lange ihr es braucht!)

Jetzt nur noch eine kleine Vinaigrette zubereiten und da könnt Ihr diese hübschen Leckerei in Ihrem Salat servieren!

**Wir haben sie direkt nach dem Fotoshooting genossen, als Apéritif. Mit den Nüssen war es sehr sehr fein.**

**Ich wünsche euch einen schönen 2. Advent und bis bald**

**BISOUS**

---

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
**www.franzoesischkochen.de**