

# Rohkost mit warmer Sardellensauce

## Bagna cauda



### Zutaten für 8-12 Personen:

6-8 Sardellenfilets (ersatzweise entsprechende Menge Sardellenpaste)

2 Knoblauchzehen

50 g Butter

125 ml Olivenöl

20 ml Sahne (optional)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Rohkost:

6 Karotten

2 kleinere Zucchini

zwei Stangen Bleichsellerie

2 gelbe /rote Paprikaschoten

1 Fenchel

15 cm einer Salatgurke

1/2 Rettich

1 Chicorée

1. Sardellenfilets abspülen und trocknen. Hacken und mit dem Olivenöl mit einem Schneidstab gut mixen.

2. Knoblauch hacken, in der Butter hell anschwitzen. Gemixtes Olivenöl zugeben, optional Sahne, 10 Minuten bei kleinster Hitze köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Rohkost:

1. Alle Rohkost vor dem Zurichten sorgfältig waschen und trocknen.

2. Die Möhren schälen. Ein bisschen Grün daran lassen, wenn sie noch sehr jung sind. Längs vierteln und auf 12-15 cm einkürzen.

3. Vom Zucchini die Enden abschneiden,

längs in bleistiftgroße Stifte schneiden.

4. Vom Bleichsellerie unten eine dickere Scheibe abschneiden. Dann längs teilen, bis dünne Stangen erreicht sind. Gut entfädeln.

5. Die Paprikaschoten halbieren, um Scheidewände und Samen entfernen zu können. Dann in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

6. Das Grün des Fenchels entfernen, am unteren Ende der Knolle eine Scheibe abschneiden. Den Fenchel längs in Spalten schneiden.

7. Die Enden der Gurke abschneiden, dann längs vierteln. Die Kerne entfernen.

8. Den Rettich schälen und längs in Stangen schneiden.

9. Vom Chicorée den Strunk wegschneiden und die

Blätter ablösen, eventuell längs teilen, je nach Größe.

10. Den Boden von 1-2 Schalen mit gecrushtem Eis bedecken und die Teile darin senkrecht anrichten.

### Hinweise:

Grissinistangen oder fein geschnittenes Ciabatta dazu reichen. Bagna cauda heiß in kleinen Schälchen pro Person servieren.

### Schlagworte:

mittel (für das Zurichten der Rohkost), Zubereitung ca. 30 min, Vorspeisen, Partygerichte, zum Aperitif, Häppchen, Grundrezepte, Dip, Rohkost, italienisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 15.07.2024