Leipziger Allerlei

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps

Zutaten (4 Personen)

» 10g getr. Morcheln
» 500g Möhre(n)
» 250g Kohlrabi
» 500g Blumenkohl
» 500g Spargel (weiß)
» 200g Reis
» Salz & Pfeffer
» 40g Butter/Margarine
» 250ml Instant-Gemüse-Brühe
» 30g Mehl
» 250ml Milch
» 125ml Weißwein
» 2 Eigelb
» 12 Scampi
» 1 EL Öl
» 100g Erbsen
» Kerbel

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Morcheln waschen, mit heißem Wasser übergießen und ca. 1 Stunde einweichen lassen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Spargel schälen, waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden.

2. Reis in reichlich kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher hitze ca. 20min ausquellen lassen. Inzwischen 20g Fett in einem Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 10min köcheln lassen.

3. Gemüse abgießen, Brühe dabei auffangen. Gemüse warm stellen. 20g Fett in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen, mit Brühe und Milch unter Rühren ablöschen. Aufkochen und Wein zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb nach und nach in die Soße rühren. Nicht mehr kochen lassen.

4. Scampi waschen, trockentupfen und im heißen Öl ca. 4min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Morcheln und Reis abgießen. Gesamtes Gemüse und Morcheln in der Soße erwärmen. Gemüse, Scampi und Reis auf Tellern anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Nährwerte: 530kcal/E27g/F18g/KH59g pro Portion

angelegt am: 16.09.2004 Rezept-Nr: 1311

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke