Feines Frühlingsgemüse-Ragout

Spargel-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 400g Möhre(n)
- » 400g Kohlrabi
- » 250g Spargel (grün)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 30g Butter/Margarine
- » 30g Mehl
- » 100ml Weißwein
- » 250g Schlagsahne
- » 150g Erbsen
- » 4-5 Stiele Kerbel
- » 1 Prise Muskat
- » etwas Zitronensaft

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und 15-20min in kochendem Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Möhren und Kohlrabis schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in etwa 4cm lange Stücke schneiden. 600ml Salzwasser aufkochen. Möhren und Kohlrabis darin ca. 12min garen. Spargel nach ca. 5min Garzeit zufügen. Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

2. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebel darin andünsten. Mehl zufügen und unter Rühren ca. 5min bei mittlerer Hitze anschwitzen. Wein, Gemüsewasser und Sahne unter ständigem Rühren zugießen und aufkochen. Vorbereitetes Gemüse und Kartoffeln mit tiefgefrorenen Erbsen zufügen, unterrühren und ca. 5min ziehen lassen. Kerbel waschen, trockenschütteln und die Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen. Kerbel unter das Ragout rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Ragout in einer Terrine anrichten. Mit restlichem Kerbel garnieren.

Nährwerte: 460kcal/E11g/F27g/KH37g pro Portion

angelegt am: 15.03.2005 Rezept-Nr: 1688

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