

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Frühlingsgemüsepfanne

Zutaten:

- 30 g Butter
- 1 Bund Frühlingszwiebeln in schrägen 2 cm breiten Ringen
- 200 g Kohlrabi, geviertelt und in ½ cm dicken Scheiben
- 200 g neue Karotten in schrägen ½ cm dicken Scheiben
- 200 g kleine Zucchini in schrägen 1 cm dicken Scheiben
- 200 g kleine Champignons
- 300 ml würzige Gemüsebrühe
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Speisestärke
- 100 g Creme Fraiche
- ½ Bund glatte Petersilie, gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g junger, feiner Spinat, blanchiert

Zubereitung:

- Zwiebeln in Butter andünsten, Kohlrabi und Karotten mitdünsten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen, 3 Minuten dünsten.
- Zucchini und Champignons zugeben, bissfest dünsten.
- Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und die Soße damit leicht binden.
- Creme Fraiche zugeben, mit Zitronensaft abschmecken.
- Spinat und Petersilie unterziehen.

Tipp:

- Das Gericht lebt von der Optik, deshalb das Gemüse sehr sorgfältig schneiden und auf den Punkt genau garen.
- Dazu passen Nudeln und alle Arten von Getreide.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel