

## Rezept

# Dreifarbige Gemüseterrine

Ein Rezept von Dreifarbiges Gemüseterrine, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> grüner Spargel	<b>350 g</b> Möhren
<b>400 g</b> gelbe Paprikaschoten	<b>2</b> Schalotten
<b>2 EL</b> Butter	<b>150 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>100 g</b> Sahne
edelsüßes Paprikapulver	<b>12</b> Blätter Gelatine
<b>2</b> Stängel Estragon	<b>150 g</b> Crème fraîche
1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft	Öl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 RECHTECKIGE TERRINENFORM (3/4 L INHALT) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min  
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, Spitzen beiseitelegen. Möhren waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Schalotten schälen und klein würfeln.
2. Circa  $\frac{3}{4}$  EL Butter in einem Topf schmelzen lassen, darin die Hälfte der Schalotten glasig andünsten. Möhren dazugeben, 1-2 Min. unter Rühren mitdünsten. 100 ml Brühe dazugießen, die Möhren mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, dann leicht abkühlen lassen.
3. In einem zweiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Salzen, die Spargelstücke und  $\frac{1}{2}$  EL Butter dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Min. garen, dabei nach ca. 5 Min. die Spitzen dazugeben. Spargel in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Abtropfen lassen, die Spitzen herauslesen.
4. Die übrige Butter in einem Topf erhitzen, darin die restlichen Schalotten goldgelb andünsten. Paprika dazugeben, 2 Min. unter Rühren mitdünsten. 50 ml Brühe und die Sahne untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und 2-3 Prisen Paprikapulver würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. garen.
5. Währenddessen jeweils 4 Blätter Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Estragon waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Möhren mit der Hälfte vom Estragon und 100 g Crème fraîche pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Spargelstücke mit übrigem Estragon und 50 g Crème fraîche pürieren, ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

6. 4 Blätter Gelatine ausdrücken und in einem Töpfchen bei kleiner Hitze schmelzen lassen. 1 EL Möhrenpüree gut unterrühren, nochmals 1 EL Püree unterrühren und anschließend diese Gelatinemasse zügig unter das übrige Möhrenpüree rühren. Das Spargelpüree ebenso mit 4 Gelatineblättern verarbeiten. Die gegarten Paprika, falls nötig, nochmals erwärmen und im Topf pürieren; die übrigen 4 Gelatineblätter direkt in der heißen Masse auflösen. Die drei Gemüsepürees in den Kühlschrank stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnen (das dauert ca. 1 Std.).
- 
7. Terrinenform mit Öl auspinseln (so lässt sich die Folie besser einlegen) und so mit Frischhaltefolie auslegen, dass sie an einer Seite überhängt. Zuerst Möhrenpüree einfüllen, darauf das Spargelpüree. Spargelspitzen ins Spargelpüree legen, leicht eindrücken. Darüber das Paprikapüree geben. Folie über die Form schlagen und alles zugedeckt im Kühlschrank in 5-6 Std. fest werden lassen. Zum Servieren die Folie oben von der Form entfernen, die Terrine auf eine Platte stürzen und die Folie ganz abnehmen. Die Terrine mit Weißbrot oder Toast als Vorspeise (dann reicht sie für 8-10 Personen) oder leichtes Abendessen servieren.