

Rezept

# Frühlings-Ratatatouille

Ein Rezept von Frühlings-Ratatatouille, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> grüner Spargel	<b>300 g</b> Möhren
<b>600 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>2 EL</b> Rapsöl
Salz	Pfeffer
<b>200 g</b> Blattspinat	<b>2-3</b> Frühlingszwiebeln
<b>200 g</b> Erbsen	<b>100 g</b> Schmand
<b>2 EL</b> grünes Pesto (aus dem Glas)	<b>125 g</b> Mini-Mozzarellakugeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

---

2. Das Rapsöl in einem Topf oder in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Möhren- und Kartoffelwürfel ca. 2 Min. darin andünsten, mit 400 ml Wasser ablöschen, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel in ca. 15 Min. weich garen. Nach 5 Min. die Spargelstücke zugeben.

---

3. Inzwischen Spinat und Frühlingszwiebeln waschen und putzen bzw. schälen. Zwiebeln in kleine Röllchen, Spinat in Streifen schneiden. Zusammen mit Erbsen und Schmand zum Gemüse geben. 2 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Pesto abschmecken und die Mini-Mozzarella einlegen.