

Rezept

Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Frühlingsgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Broccoli	3 Stangen Sellerie
250 g grüner Spargel	250 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln	500 g kleine Tomaten
Salz	Saft von 1 Zitrone
2 EL Butter	Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuß	2 EL Aceto balsamico
Blättchen von 1 Bund Basilikum	2 EL frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Alles Gemüse waschen. Vom Broccoli die kleinen Röschen abschneiden. Die halbwegs zarten Stiele schälen und in Scheibchen schneiden, verholzte Teile wegschneiden.
2. Vom Sellerie wegschneiden, was nicht mehr frisch aussieht, Stangen in Stücke schneiden. Vom Spargel die holzigen Enden wegschneiden, wie den Sellerie kleinschneiden.
3. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und gleichzeitig den Faden dazwischen abziehen. Wurzelbüschel und welke grüne Teile von den Frühlingszwiebeln abschneiden. Zwiebelköpfe mit 2-3 cm Grün abschneiden, alles restliche Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden.
4. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, häuten und achteln.
5. In einem großen Topf 2-3 Liter Salzwasser aufkochen, den Zitronensaft dazugießen. Erst die Spargelstücke in den Topf werfen, dann jeweils 1 Minute später die Selleriestücke, dann die Broccoliröschen und zuletzt die Zuckerschoten. Alles zusammen nochmal 2 Minuten heftig kochen lassen. Das Gemüse ins Sieb abgießen, die Brühe dabei in einer Schüssel auffangen. Gemüse kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
6. Eine große Pfanne auf den Herd, Butter darin schmelzen lassen, weiße Frühlingszwiebelchen und Broccolistiele darin 2-3 Minuten dünsten. Dann das abgetropfte Gemüse dazu, einige Löffel Brühe angießen, Tomatenstücke unterrühren.

7. Noch etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiterdünsten, mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuß und Aceto balsamico würzen. Grüne Zwiebelringe, Basilikumblättchen und Parmesan aufstreuen.