

Rezept

Frühlingsgemüse-Eintopf

Ein Rezept von Frühlingsgemüse-Eintopf, am 13.06.2026

Zutaten

8 kleine junge Möhren	6 Stangen weißer Spargel
6 Stangen grüner Spargel	100 g Zuckerschoten
1 kleine rote Bete (ca. 50 g, vakuumverpackt)	150 g TK-Erbsen
500 ml Gemüsebrühe	60 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Bärlauch, Dill)
Salz	Pfeffer
2-3 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen und schälen. Den weißen Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Beides in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
2. Möhren, Spargel, unaufgetaute Erbsen und Brühe in einen Topf geben und aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Zuckerschoten dazugeben und 3-4 Min. mitgaren.
3. Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Das Gemüse aus der Brühe nehmen und mit den Rote-Bete-Scheiben auf tiefe Teller verteilen. Brühe und Kräuter im Mixer fein pürieren. Den Kräutersud mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl unterrühren. Den Sud erhitzen und über das Gemüse schöpfen.