

Rezept

Frühlingsgemüse mit Bärlauch-Crostini

Ein Rezept von Frühlingsgemüse mit Bärlauch-Crostini, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Gemüse:

200 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel
200 g junge Möhren mit Grün	4 dicke Frühlingszwiebeln
200 g Mairübchen	½ Bio-Zitrone
4 Stängel Estragon	4 Stängel Kerbel
3 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer	50 g Pecorino

Für die Crostini:

50 g Bärlauch	60 g weiche Butter
Meersalz	2 TL Olivenöl
4 Scheiben Sauerteig-Baguette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für das Gemüse Spargel waschen. Vom weißen Spargel holzige Enden abschneiden und die Stangen schälen. Vom grünen Spargel die Enden ca. 2 cm breit abschneiden und das untere Drittel schälen.
2. Das Möhrengrün bis auf einen kleinen Ansatz entfernen, die Möhren schälen und längs halbieren (das Grün anderweitig verwenden, z. B. für ein Pesto s. S. 29). Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren. Mairübchen waschen, halbieren und in Spalten schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 1 EL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Die Zitronenschale für die Crostini beiseitestellen. Estragon und Kerbel waschen, trocken tupfen und zerpfücken.
4. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den weißen Spargel darin ca. 1 Min. anschwitzen, dann zugedeckt 2-3 Min. garen. Grünen Spargel, Möhren, Frühlingszwiebeln und Mairübchen zugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 100 ml Wasser zugießen und das Gemüse zugedeckt bissfest garen. Dabei eventuell noch etwas Wasser nachgießen. Mit dem Zitronensaft abschmecken und mit den Kräutern bestreuen.
5. Für die Crostini den Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Blätter sehr fein schneiden. Butter in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Bärlauch, Salz und Zitronenschale zugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Die Bärlauchbutter kühlen.

6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten. Die Brote aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen, dann mit der Bärlauchbutter bestreichen.
-
7. Das Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und den Pecorino mit einem Sparschäler darüberhobeln. Mit den Crostini servieren.