

Rezept

Frühlingsgemüse mit Basilikum

Ein Rezept von Frühlingsgemüse mit Basilikum, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Bundmöhren	2 zarte Kohlrabi (ca. 400 g)
300 g grüner Spargel	200 g Zuckerschoten
4 Frühlingszwiebeln	Salz
Pfeffer	50 g Butter
1-2 TL Zitronensaft	1/2 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 180 kcal, 13 g F, 15 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Alle Gemüsesorten waschen und putzen oder schälen. Die Möhren je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Den Kohlrabi in Spalten schneiden. Die Spargelstangen in der Mitte einmal halbieren. Zuckerschoten ganz lassen. Die Frühlingszwiebeln einmal längs, einmal quer halbieren.
2. In einem Topf 2 l Salzwasser aufkochen. Das Gemüse darin portionsweise blanchieren und abschrecken: Möhren, Kohlrabi und Spargel 5 Min. kochen, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln 2 Min. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Butter in einem breiten Topf zerlassen. Das Gemüse hineingeben, wenden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Basilikumblätter abzupfen, grob hacken und aufstreuen.