

Rezept

Frühlingsgemüsepfanne

Ein Rezept von Frühlingsgemüsepfanne, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Brokkoli	100 g Staudensellerie
150 g grüner Spargel	1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Kirschtomaten	Salz
1/2 Zitrone	125 g Zuckerschoten
1 EL Olivenöl	2 EL weißer Aceto balsamico
Pfeffer	Muskatnuss
frisch gerieben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 197 kcal

Zubereitung

1. Die Brokkoliröschen vom harten Stiel schneiden. Den Stiel schälen und würfeln. Die Selleriestängel schälen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Dickere Stängel längs halbieren. Die Kirschtomaten waschen, gut abtropfen lassen und halbieren.
2. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Saft der halben Zitrone dazugeben. Nacheinander die Gemüse im Salzwasser blanchieren und anschließend zum Abtropfen in ein Sieb geben; die Brokkoliröschen 3 Min., Sellerie, grünen Spargel und Zuckerschoten jeweils 4 Min. blanchieren. Bitte jede Gemüsesorte für sich allein, damit alle ihren typischen Geschmack behalten.
3. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln und Brokkolistiele 3 Min. unter ständigem Rühren anbraten. Mit 100 ml Blanchierwasser und dem Essig ablöschen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und alles etwa 1 Min. köcheln lassen. Das übrige, gut abgetropfte Gemüse unterheben und reichlich mit frisch geriebener Muskatnuss übermahlen.