Rezept

Frühlingsgemüse mit Brotkruste

Ein Rezept von Frühlingsgemüse mit Brotkruste, am 26.07.2025

Zutaten

1 Bund	Frühlingszwiebeln
400 g	Möhren
	Salz
1	altbackenes Brötchen
120 g	weiche Butter
	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
	Cayennepfeffer
	Fett für die Form
500 g	weißer Spargel
250 g	Mini-Maiskolben
50 g	Pinienkerne
1 Handvoll	Petersilienblätter
2 TL	körniger Senf
	Pfeffer
	Auflaufform (20 x 30 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Spargelstangen schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Möhren schälen und längs in Scheiben schneiden. Die Maiskolben waschen.

2. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Getrennt voneinander die Spargelstangen 6 Min. blanchieren, die Möhren und Maiskolben 3 Min. und die Frühlingszwiebeln 1/2 Min. blanchieren. Jeweils abschrecken und abtropfen lassen.

3. Den Ofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Für die Brotkruste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und sofort herausnehmen. Das Brötchen auf der Küchenreibe fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

4. Pinienkerne, Brötchenbrösel und Petersilie mit Butter, Senf und Zitronenschale in eine Schüssel geben, Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und alles zu einer geschmeidigen Masse vermengen.

5. Die Auflaufform einfetten. Das Gemüse abwechselnd hineinlegen. Die Brot-Butter-Masse darauf verteilen. Im heißen Backofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken, bis die Kruste leicht gebräunt ist.