Rezept

Gedämpftes Frühlingsgemüse mit Kapern-Ei-Sauce

Ein Rezept von Gedämpftes Frühlingsgemüse mit Kapern-Ei-Sauce, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Kohlrabi
200 g	Radieschen
2	Ei (M)
2 EL	Kapern (20 g)
20 g	Salatmayonnaise
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
200 g	Möhren
300 g	Drillinge
350 ml	Gemüsebrühe
200 g	Skyr (isländischer Frischkäsequark)
1 TL	mittelscharfer Senf
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 20 g F, 31 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, halbieren und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und quer in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und halbieren.

2. Die Drillinge gründlich waschen, ungeschält in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, dieses zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin in ca. 20 Min. garen. In den letzten 10 Min. die Eier dazugeben und hart kochen.

3. Kohlrabi, Möhren und Radieschen in einen Dämpfeinsatz geben. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz samt Gemüse in den Topf stellen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer bis großer Hitze in 10-15 Min. bissfest garen.

4. Inzwischen die Kapern fein hacken, zusammen mit Skyr, Mayonnaise, Öl und Senf in eine Schale geben und glatt verrühren. Kartoffeln und Eier in ein Sieb abgießen. Die Eier kalt abschrecken, pellen, fein hacken und unter die Sauce heben. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Dämpfeinsatz mit dem Gemüse aus dem Topf heben, das Gemüse herausnehmen. Gemüse, Kartoffeln und Sauce auf zwei Tellern anrichten und servieren.