Rezept

Gedämpftes Gemüse

Ein Rezept von Gedämpftes Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

2	Kohlrabi
3	dicke Möhren
150 g	junger Blattspinat
2	Schalotten
1 EL	Pflanzenöl
1/4 l	Gemüsebrühe
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
6	Mairübchen (Navetten, ca. 300 g)
300 g	grüner Spargel
1/2 Bund	Petersilie
1	kleine mehligkochende Kartoffel
2-3 EL	trockener Wermut (z. B. Noilly Prat, ersatzweise 2–3 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft)
200 g	Sojacreme
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi, Rübchen und Möhren schälen, Kohlrabi in 12 Spalten schneiden, Rübchen und Möhren längs vierteln. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.

2. Für die Sauce den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln klein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffel schälen und auf der Rohkostreibe fein reiben. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin die Schalotten goldgelb andünsten. Mit Wermut und 80 ml Brühe ablöschen und die Flüssigkeit bei großer Hitze verkochen lassen. Übrige Brühe, Kartoffel und Sojacreme unterrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen in einem Topf ausreichend Wasser erhitzen, den Dämpfeinsatz hineinstellen und das Gemüse darauf verteilen, dabei den Spargel obenauf legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-18 Min. gar dämpfen.

4. Spinat und Petersilie in die Sauce geben und bei großer Hitze zusammenfallen lassen, anschließend alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Wermut abschmecken und zum Gemüse servieren.