

Rezept

Gemüseteller mit Setzei

Ein Rezept von Gemüseteller mit Setzei, am 09.06.2026

Zutaten

600 g kleine fest kochende Kartoffeln	Salz
300 g Champignons	100 g Butter
1 EL Öl	Pfeffer, frisch gemahlen
getrockneter Thymian	1 EL Zitronensaft
500 g Blattspinat	500 g weißer Spargel
500 g junge Möhren	2 Kohlrabi
Zucker	100 ml Gemüsebrühe
4 Eier (Größe L)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 25 Min. kochen. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter mit dem Öl erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. braten, bis sie leicht bräunen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Thymian und Zitronensaft würzen, beiseite stellen.
2. Den Spinat gründlich waschen, putzen und tropfnass in einem heißen Topf in 2-3 Min. zusammenfallen lassen, in ein Sieb geben, kalt überbrausen und abtropfen lassen. Die garen Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Spargel, Möhren und Kohlrabi schälen, die Möhren längs vierteln, die Kohlrabi in fingerdicke Streifen schneiden.
3. Den Spargel in Salzwasser mit 1 Prise Zucker etwa 15 Min. garen. Die Möhren und die Kohlrabi in 2 EL Butter andünsten, die Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und das Gemüse fest zugedeckt 15 Min. garen. Die Kartoffeln pellen.
4. Den Spinat fest ausdrücken, zu Plätzchen formen und in Butter kurz erhitzen. Kartoffeln und Pilze in Butter erwärmen. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Eier als Spiegeleier (Setzeier) braten, das Eiweiß leicht salzen.
5. Das Gemüse anrichten, die Spiegeleier dazu setzen. Die restliche Butter leicht bräunen und über das Gemüse träufeln. Gleich servieren.