

Rezept

Mariniertes Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Mariniertes Frühlingsgemüse, am 10.06.2026

Zutaten

200 g TK-Erbsen	150 g Zuckerschoten
250 g grüner Spargel	250 g kleine Bundmöhren
Salz	4 EL Weißweinessig
Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum	2 EL Sahne
150 g saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Erbsen antauen lassen. Zuckerschoten waschen und putzen, Spargel putzen, im unteren Drittel schälen und einmal halbieren. Möhren waschen, schälen und das Grün bis auf einen kleinen Stielansatz entfernen.
2. Salzwasser aufkochen lassen. Gemüse darin 3-4 Min. blanchieren. 6 EL Kochwasser abnehmen. Gemüse herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. 2 EL Erbsen abnehmen.
3. Essig, Kochsud, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, über das Gemüse träufeln und 2 Std. marinieren.
4. Basilikumblätter sauber reiben und bis auf ein paar grob hacken. Mit den abgenommenen Erbsen und der Sahne pürieren, saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse anrichten, Sauce teilweise darüber ziehen. Mit Basilikum garnieren.