

Rezept

Spargelragout mit Kohlrabi

Ein Rezept von Spargelragout mit Kohlrabi, am 11.11.2024

Zutaten

750 g weißer Spargel	2 junge Kohlrabi
2 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 EL Butter	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss	1 große Hand voll Kerbel
1 Bund Schnittlauch	1 Stück unbehandelte Zitronenschale
75 g Crème fraîche oder Mascarpone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Frühlingssalate: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Mit einem guten Sparschäler oder scharfen kleinen Messer knapp unterhalb vom Spargelkopf ansetzen und nach unten hin Streifen für Streifen die Schale abschneiden. Oben nur wenig, nach unten zu immer mehr abschälen. Spargelspitzen abschneiden und weglegen, Rest der Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Kohlrabi schälen und alle holzigen Stellen abschneiden. Die Kohlrabi in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelbüschel und welke Teile abschneiden. Die Zwiebeln in dickere Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Butter in einem Topf zerlassen. Spargelstücke (ohne Spitzen) mit Knoblauch darin andünsten. Kohlrabi dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Deckel auflegen, Hitze klein stellen und das Gemüse etwa 4 Minuten schmoren.
4. Spargelspitzen und Zwiebelringe untermischen, zudecken und weitere 6-8 Minuten schmoren, bis das Gemüse bissfest ist. In der Zeit die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Vom Kerbel die dicken Stiele abknipsen und den Rest fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Zitronenschale fein hacken.
5. Kräuter, Zitronenschale und Crème fraîche oder Mascarpone unter Gemüse mischen. Probieren und nachwürzen, wenn es nötig ist. Gleich auf den Tisch stellen.