

Rezept

Veggie-Ragout

Ein Rezept von Veggie-Ragout, am 27.04.2024

Zutaten

300 g Möhren mit Grün	300 g Kohlrabi mit Grün
300 g Zuckerschoten	2 EL Rapsöl
20 g Maismehl	Salz
Pfeffer	1/2 TL Kurkumapulver
1 Bund Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)	200 ml Milch
100 g Kräuterfrischkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Möhren und Kohlrabi mit Grün waschen. Das Gemüse putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. 4-5 Stiele Kohlrabi- und Möhrengrün trocken schütteln, fein hacken und beiseitelegen. Die Zuckerschoten waschen und eventuell die Fäden abziehen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Kohlrabi darin ca. 2 Min. andünsten, mit 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Das Maismehl dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver würzen und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Zuckerschoten hinzufügen und weitere 5 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein hacken. Milch, Frischkäse, Kohlrabi- und Möhrengrün sowie die Kräuter unter das Gemüse ziehen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.