

Rezept

Zartes Gemüse und Pellkartoffeln

Ein Rezept von Zartes Gemüse und Pellkartoffeln, am 18.12.2025

Zutaten

300 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln		Salz
2-3	Möhren (200 g)	1	junger Kohlrabi (ca. 50 g)
3	Frühlingszwiebeln	1 EL	Butter
1 EL	Crème fraîche		frisch gemahlener Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen und eventuell mit einer Gemüsebürste säubern. Mit ½ TL Salz in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Ca. 25 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen lassen.
2. Inzwischen von den Möhren das Grün entfernen. Möhren unter fließendem kaltem Wasser waschen und bei Bedarf abbürsten. Zarte junge Bundmöhren müssen nicht geschält werden, ältere, die länger gelagert wurden, mit dem Sparschäler dünn schälen. Schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Vom Kohlrabi das Grün abschneiden, zarte Blätter beiseitelegen. Den Kohlrabi mit einem Messer schälen, »holzige«, d. h. harte, faserige Stellen großzügig abschneiden. Den Kohlrabi halbieren, die Hälften in ca. ½ cm dicke Scheiben und diese in ½ cm dicke Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen und grünen Teil getrennt in Ringe schneiden.
3. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, aber nicht braun werden lassen. Weiße Frühlingszwiebeln, Möhren und Kohlrabi dazugeben und ca. 1 Min. unter Rühren andünsten. 4 EL Wasser und ¼ TL Salz dazugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. garen. Die Crème fraîche unterrühren und 2 Min. offen einkochen lassen. Das zarte Kohlrabigrün waschen und fein schneiden, mit dem Frühlingszwiebelgrün untermischen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Im Backofen warm stellen.
4. Die Kartoffeln abgießen und 1 Min. ausdampfen lassen. Mit einer Gabel aufspießen und mit einem kleinen, spitzen Messer pellen, d. h. die Schale abziehen und dunkle Stellen mit der Messerspitze herausschneiden. Kartoffeln und Gemüse auf vorgewärmte Teller geben.