

Rezept

Zucchini-Lauch-Sauce

Ein Rezept von Zucchini-Lauch-Sauce, am 24.09.2023

Zutaten

1 dünne Stange Lauch	150 g Zucchini
1 Frühlingszwiebel	100 g junger Blattspinat (ersatzweise TK-Ware)
2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein oder Gemüsefond
200 ml Gemüsefond (Glas)	100 g Sahne-Joghurt
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Lauch, Zucchini und Frühlingszwiebel waschen und putzen, alles sehr fein würfeln. Spinat gut waschen, putzen und grob hacken.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebel, Lauch und Zucchini darin unter gelegentlichem Wenden 5 Min. andünsten. Spinat hinzufügen, mit Wein und Fond ablöschen und bei starker Hitze in 5 Min. knapp zur Hälfte einkochen.
3. Die Mischung pürieren, in einen kleinen Topf geben. Joghurt unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Zu Nudeln, gebratenem oder gedünstetem Fisch, Geflügel oder Kalbfleisch servieren.