Frühlingsgemüse, Bärlauchemulsion

Kategorie:	04) Eintopf/Auflauf	Vorbereitungszeit:	0:25
Rezept Nr	742	Garzeiten:	0:15
Portionen:	4	Jahreszeit:	Frühjahr

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Artischocken	1	große	Gemüseartischocke	
Bärlauchblätter	1	Bund		
Frühlingszwiebeln	2	Bund	mit größeren Knollen	
Karotten	300	Gramm	versch. Farben	
Olivenöl				
Salz/Pfeffer				
Spargel	500	Gramm	grün & weiß gemischt	

Zubereitung

1, Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. In leicht gesalzenem Wasser den Spargel und die restlichen Gemüse getrennt knackig kochen. Bei den restlichen Gemüsen zunächst die Karotten zufügen, nach ca. 7 Minuten die Artischocken und weitere 3 Minuten später die Zwiebeln. Insgesamt knapp 15 Minuten kochen lassen

3. Währenddessen die Bärlauchblätter klein schneiden und mit etwas Salz und einigen EL Olivenöl fein pürieren, pfeffern.

4. Die Gemüse aus der Brühe nehmen, warmstellen. Etwas Spargelsud zur anderen Brühe geben (nicht zu viel, sonst schmeckt die Brühe zu spargellastig) und gemeinsam noch etwas reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Gemüse in tiefen Tellern anrichten, Die Brühe zu dem pürierten Bärlauch geben und gut durchmixen, evtl. noch abschmecken. Möglichst heiß über die Gemüse geben und mit Weißbrot servieren.

Anmerkungen:
a) Etwas sättigender wird das Gericht, wenn man auch noch einige gekochte Kartoffeln zufügt.
b) Wer möchte kann über das Gemüse noch einige dünne Scheiben Parmesan hobeln.

Tipps: Wer die Möglichkeit hat, kann in der Bärlauchzeit selbst welchen ernten (aber bitte keine Maiglöckchen) und diese mit Olivenöl pürieren. In einem gut verschlossenen Glas hält sich diese Sauce im Kühlschrank mehrere Wochen und kann für solche Gerichte verwendet werden.
Außerhalb der Bärlauchzeit eignet sich aber auch eine so hergestellte Creme mit halb und halb Basilkum und Petersilie, evtl. mit wenig Knoblauch.

© ea für

arbovin geschmacksachen

Notizen

© ea für