

Frühlingsgemüse in Sesamsauce - mit Kartoffelschnee

Zutaten für: 1 Rezept

200	Gramm	Möhren
200	Gramm	Lauch
200	Gramm	Blumenkohl
50	Gramm	Butter / Magarine
250	ml	Gemüsebrühe
60	Gramm	Sesam
2	Essl.	Weizen-Vollkornmehl
100	ml	Sahne
		Kräutersalz
		Petersilie
50	Gramm	Butter

Anleitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Die Möhren in Scheiben, den Lauch in Ringe schneiden und den Blumenkohl in kleine Röschen brechen. Die Butter bei mittlerer hitze zerlassen und zürst die Möhren andünsten, danach den Blumenkohl zugeben und zum Schluss die Lauchringe. Alles zusammen noch etwa 5 Minuten dünsten, dann die Gemüsebrühe angiessen und das Gemüse in etwa 10 Minuten garen. Sesamsauce: Den Sesam ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne rösten. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe auffangen. Das Mehl in die Sahne einrühren und mit dem Sesam und der Gemüsebrühe verrühren. Alles zusammen aufkochen lassen und mit dem Kräutersalz abschmecken. Das Gemüse entweder auf Tellern oder in einer Auflaufschale anrichten, mit der Sesamsauce übergiessen und mit gehackter Petersilie bestreün.

Kartoffelschnee: Die Kartoffeln abbürsten und mit der Schale in Salzwasser garen. Anschliessend pellen und noch heiss durch die Kartoffelpresse direkt in eine vorgewärmte Servierschüssel drücken. Die Butter zerlassen und über die Kartoffelmasse geben.

Pro Person ca. : 624 kcal

Pro Person ca. : 2610 kJoule

Eiweiss : 12 Gramm

Fett : 36 Gramm

Kohlenhydrate : 54 Gramm

Zubereitungsdauer ca. : 50 Minuten