



Buntes Frühlingsgemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : ' ' });
```

Mein buntes Frühlingsgemüse mit verlorenem Ei und Orangen-Estragon-Hollandaise ist eine wahre „Vitaminbombe“ und hat alles was man mit dem Frühsommer verbindet. Fleischlos, köstlich leicht mit frischen Kräutern!

Zutaten

- Für das Frühlingsgemüse:
- 1 Bund junge Frühlingsmöhren, mit Grün geputzt, ev. geschabt
- 200 g junge Zuckerschoten, geputzt, gefädelt
- 2 - 3 junge Kohlräbchen, geschält in 1 1/2 cm dicken Streifen
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 2 Knollen Broccoli in Röschen geschnitten
- 3 El gehackte Petersilie
- 1-2 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss
- 4 - 8 frische, kalte Eier
- 600 - 700 g junge Pellkartoffeln
- Für die Orangen - Estragon - Hollandaise:
- 150 g geklärte Butter
- 2 Eigelbe
- 2 El Estragonessig
- 1 El Wasser
- Saft 1 Orange
- 1 El frischer, gehackter Estragon
- Etwas Orangen - und Zitronenabrieb
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Frühlingsgemüse:

Schritt2

Den weißen Spargel zunächst waschen und herkömmlich vom oberen Drittel aus schälen, holzige Enden kappen.

Schritt3

Den Grünen ungeschält lassen, nur von unten ebenfalls großzügig wegschneiden.

Schritt4

In kochendem Salzwasser ca. 13 min. „bissfest“ kochen, heraus nehmen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden.

Schritt5

Dann folgen nacheinander der Kohlrabi, Zuckerschoten, der Broccoli und die Möhren.

Schritt6

Danach erst einmal die Kartoffelchen mit etwas Kümmel weich kochen, schälen und kurz vor dem Servieren in Kräuterbutter schwenken.

Schritt7

Die Orangen – Estragon – Hollandaise:

Schritt8

Die Butter auf ca. 90° C erhitzen, leicht „nussig“ werden lassen, für den guten Geschmack.

Schritt9

Absetzen / etwas abkühlen lassen.

Schritt10

Die Eigelbe mit 1 El Wasser und dem Estragonessig mit dem Schneebesen auf einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Ständig rühren, damit sich nichts verfestigt. Nach und nach zunächst mit kleinem Strahl die Butter unterrühren, Obacht geben, die Bindung nicht verlieren.

Schritt11

Mit Salz, Pfeffer abschmecken, die Abriebe, den Orangensaft und den gehackten Estragon unterheben.

Schritt12

Die verlorenen Eier:

Schritt13

Einen flachen Topf etwa 6 – 7 cm hoch mit Salzwasser und einem kräftigen Schuss Essig erhitzen, die Eier nacheinander in eine Kaffeetasse schlagen.

Schritt14

Hier nun ein kleiner „Köche Trick“.

Schritt15

Mit einem Kochlöffel das Wasser in eine kreisende Bewegung versetzen und die Eier nach und nach hinein gleiten lassen. Das Eiweiß mit einem Kochlöffel vorsichtig um das Eigelb legen.

Schritt16

Ca, 3,5 - 4 min. leise ziehen lassen; die Eier „wachsweich“ garen.

Schritt17

Mit einer Schaumkelle vorsichtig heraus heben, kurz auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt18

Nunmehr in eine große Pfanne mit brauner Butter die Möhren geben, etwas Farbe nehmen lassen.

Schritt19

Dann folgen nacheinander und Zeit versetzt der Kohlrabi und der in schräge Stücke geschnittene Spargel. Zuletzt die Broccoliröschen, die leicht zerfallen.

Schritt20

Alles salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen, kurz vor dem Servieren, reichlich frische Petersilie darüber geben.

Schritt21

Anrichtevorschlag:

Schritt22

Das appetitlich bunte Frühlingsgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Kräuter - Pellkartoffeln drum herum legen.

Schritt23

1 - 2 verloren Eier darüber geben und mit der Orangen - Estragon - Hollandaise überziehen.

Rezeptart: Gemüsegerichte **Tags:** hollandaise, kräuter, verlorene eier, vitaminbombe

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buntes-fruehlingsgemuese/>