

# Edles Frühlingsgemüse-Cassoulet in Safransoße

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

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

Fleischlos, lecker, gesund, mit dem tollen Safrangeschmack

## Zutaten

- Für das Frühlingsgemüse:
- 200 g grüner Spargel
- 200 g weißer Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g junger Kohlrabi
- 150 g junge Frühlingsmöhren
- 30 g gleichmäßig große Morcheln
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 1 Bündchen frischer Kerbel, gezupft
- Salz, Pfeffer
- Für die Safransoße:
- 1 Tütchen Safran in Fäden
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 30 g weiche Butter mit 1 gehäufter Tl Mehl verknetet (Beurre Manié)
- 10 g Butter für den Soßenansatz
- ½ Becher Crème fraîche
- Saft ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

## **Schritt2**

Das frische Gemüse zunächst waschen, Kohlrabi und Frühlingsmöhren schälen und in 2 cm lange Stücke oder Würfel schneiden.

## **Schritt3**

Die Zuckerschoten fädeln, schräg halbieren, die Kirschtomaten ev. auch halbieren.

## **Schritt4**

Den weißen Spargel herkömmlich schälen, den Grünen nur im unteren Drittel.

## **Schritt5**

Die Morcheln mit Wasser bedecken, 10 min. einweichen, dann im Einweichwasser 5 - 6 min. weich köcheln.

## **Schritt6**

Nacheinander, zunächst die Spargelabschnitte und die Schalen in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker 5 - 6 kochen. Passieren und erst jetzt den Spargel dazu geben, „bissfest“ blanchieren. Heraus nehmen in kaltem Wasser abschrecken, auf Küchentrepp legen, danach in 3 cm lange Stücke schneiden.

## **Schritt7**

Die Safransoße:

## **Schritt8**

Die Safranfäden zum 250 ml Spargelfond geben, einweichen.

## **Schritt9**

Die Würfelzwiebeln in etwas Butter glasig anschwitzen und mit dem Spargel - Safranfond und Crème fraiche aufgießen.

## **Schritt10**

Die Mehlbutter unterrühren, 6 - 7 min. leise köcheln lassen.

## **Schritt11**

Etwas reduzieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft herzhaft abschmecken.

## **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt13**

Das vorbereitete Gemüse dazu geben, nach schmecken und kurz vor dem Servieren erst die Kirschtomaten unterschwenken.

## **Schritt14**

Anrichten, portionieren, und die Kerbelblättchen darüber verteilen

## **Schritt15**

Ein wunderschönes, appetitlich, buntes Bild ist entstanden, mit dem tollen Geschmack des Safrans, wer kann da schon widerstehen?

## **Schritt16**

Dazu reicht mir ein Wildreis Risotto oder auch eine in Butter mit Petersilie geschwenkte. junge Pellkartoffel.

**Tags:** edel, fleischlos, safransoße

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/edles-fruehlingsgemuese-cassoulet-in-safransosse/>