



# Frühlingsgemüse in Folie, mit Brunnenkresse Hollandaise und jungen Schalenkartoffeln

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein leckeres fleischloses Rezept, welches besonders an warmen Sommertagen durch seine Leichtigkeit für den Magen besticht.

Die raffinierte Zubereitung in der Folie ist eine schöne Abwechslung und durchaus gesund, da durch die schonende Zubereitungen nahezu alle Vitamine erhalten bleiben.

Die Kombination von Blumenkohl, Frühlingsmöhren, Spargel im eigenen Sud und dem besonderen Biss der durch das Garen entsteht macht dieses Rezept zu einem besonderen Erlebnis.

Nicht zuletzt kann die Alufolie als wunderbares dekoratives Gestaltungsmittel eingesetzt werden. Da vermisst man eigentlich gar kein Fleisch oder Fisch.

## Zutaten

- **Für das Frühlingsgemüse:**
- 250 g kleine, junge Frühlingsmöhren, geputzt, gewaschen, mit etwas Grün belassen.
- 250 g Blumenkohl, geputzt, gewaschen, in kleinen Röschen
- 500 g grüner Spargel, falls erforderlich im unteren Drittel schälen
- 500 g weißer Spargel, herkömmlich geschält, holzige Enden gekappt
- 1 Bündchen junge Lauchzwiebeln, geputzt, gewaschen, 5 cm lang gekappt
- 2 junge Knoblauchknollen in dünnen Scheiben (Nach Geschmack, geht auch ohne)
- 3 El kalte Butter
- **Für die Schalenkartoffeln:**
- 400 - 500 g Kartoffeln, gebürstet, in 1 cm dicken Scheiben schneiden 2 EL Pflanzenöl
- Würzen mit: Salz, Oregano, 1TL geschrotete Chiliflocken

## Zubereitungsart

## **Schritt1**

Die Vorbereitung: Den Backofen auf 220 ° c vorheizen, mit Umluft 200 ° C.

## **Schritt2**

Die Kartoffeln gründlich schrubben und dann in ca.1 cm dicke Scheiben schneiden, nebeneinander auf das flache gefettete Backblech setzen, mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen, mit Öl beträufeln.

## **Schritt3**

Das vorbereitete Gemüse auf 4 ausreichend große, gefettete Alufolien in bunter Mischung verteilen. Gut mit den geschroteten Chiliflocken und Salz würzen und die kalte Butter in Flöckchen verteilen. Zusammen schlagen, die Seiten gut verschließen, ebenfalls auf ein sepperates Backblech legen.

## **Schritt4**

Beide Bleche übereinander für ca. 30 min. in den Backofen geben. Danach kurz öffnen, prüfen, „bissfest“ halten. In der Zwischenzeit sich der Gekonntgekocht Brunnenkresse Hollandaise widmen.

## **Schritt5**

**Anrichtevorschlag:** Portionsweise in der Folie zu Tisch geben, vor dem Tischgast öffnen, was für ein Aroma! Mit den Schalenkartoffeln und der Brunnenkresse Hollandaise servieren.

**Rezeptart:** Gemüsegerichte, Kleine Gerichte **Tags:** frühlingsgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruehlingsgemuese-folie-brunnenkresse-hollandaise-und-jungen-schalenkartoffeln/>