

# Rahmige Frühlingsgemüse Pastete

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, sommerlich, gesunde, frische Alltagsküche

## Zutaten

- 1 kleines Bund junge Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen in 2 cm großen Stücken
- 100 g Zuckerschoten, geputzt, gefädelt
- 4 Mini - Frühlingsmöhren, geputzt, schräg halbiert
- 1 kleiner, junger Kohlrabi in 2 cm großen Würfeln
- 5 Stangen grüner Spargel schräg in 3 cm langen Stücken
- 1 kleine Schalotte, gewürfelt
- 5 - 6 gleichmäßig große Spitzmorcheln, eingeweicht
- 30 g Butter
- 1 El Mehl
- 1/2 Becher Creme fraiche
- 3/8 l Gemüsebrühe Instant
- Salz, etwas Zucker, 1 Strich geriebene Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Stück Blätterteig Pasteten

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Zunächst 5 min. die Morcheln in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken, ev. halbieren.

### Schritt3

Den geschälten Spargel, die Möhren, Kohlrabi und die Zuckerschoten "bissfest" in der Gemüsebrühe mit 1 Prise Zucker nacheinander blanchieren, abkühlen lassen.

#### **Schritt4**

Die Blätterteig Pasteten bei 80° C ca. 5 min. in den Backofen schieben.

#### **Schritt5**

Der Ansatz:

#### **Schritt6**

Die Zwiebelwürfel mit den Morcheln in Butter kurz anschwitzen und 1 El Mehl verrühren. Mit dem Pochierfond und Creme fraiche aufgießen, glatt rühren und 4 - 5 min. leise köcheln lassen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Kurz halten und das restliche Gemüse hinein geben.

#### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt8**

Üppig in die vorgewärmten Pasteten füllen, sofort zu Tisch geben

#### **Schritt9**

**Tags:** fleischlos

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