

Sahniges Frühlingsgemüse mit jungen Kartoffeln

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frische, gesunde “Frühjahrsküche Holsteiner Art”

Zutaten

- 200 g Katenschinken in dünnen Scheiben
- 800 g neue Frühjahrskartoffeln
- 300 g Blumenkohl in Röschen
- 300 g grüner Spargel
- 1 Bündchen kleine Möhren, geputzt, gewaschen, mit etwas Grün
- 300 g frische Erbsenschoten, gefädelt, gewaschen
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt
- Etwas Zitronensaft
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 200 g flüssige Sahne
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die jungen Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten und zuerst mit etwas Kümmel in Salzwasser 20 min. kochen.

Schritt3

Die Blumenkohlröschen in Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 8 min. blanchieren, heraus fangen, kurz abschrecken.

Schritt4

Danach folgen die ganzen Möhren für weitere 8 min., die Erbsenschoten brauchen etwas 4 - 5 min., ebenfalls kurz abschrecken.

Schritt5

Den grünen Spargel vorsichtshalber im unteren Drittel schälen, denn da ist er oft noch holzig; auf gleiche Größe kappen.

Schritt6

Ebenfalls in wenig Salzwasser mit einer Prise Zucker "bissfest" kochen, abschrecken.

Schritt7

Schräg in 3 cm lange Stücke schneiden; den Spargelfond verwahren.

Schritt8

Aus der Butter mit dem Mehl eine helle Mehlschwitze ansetzen und mit 500 ml Spargelwasser und der Sahne glatt rühren.

Schritt9

4 - 5 min. köcheln lassen, salzen, pfeffern und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Schritt10

Das blanchierte Gemüse vorsichtig unterheben, nachschmecken, nur noch erwärmen, die gehackte Petersilie darüber streuen.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Das Gemüse mit den jungen Kartoffeln (Mit oder ohne Schale) anrichten, den Katenschinken auf separaten Tellern dazu reichen.

Rezeptart: Schleswig-Holsteinisch **Tags:** Katenschinken

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sahniges-fruehlingsgemuese-mit-jungen-kartoffeln/>