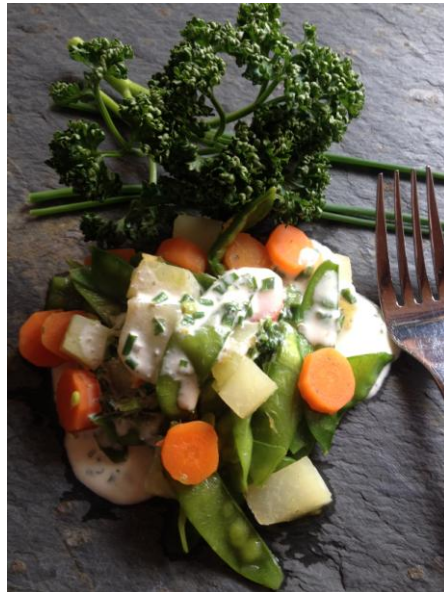


Gedünstetes Frühlingsgemüse mit Rahmsauce

Eine tolle Vegi-Mahlzeit

ausgesucht und ausprobiert von Yvonne Bürki und Andrea Pfister



Zutaten für 4 Pers.

200ml	Gemüseboullion
600g	Kefen TK
2 Stk.	Kohlrabi
2 Bund	Rüebli
2 Prisen	Salz

Zutaten für Sauce

160g	Frischkäse
360ml	Halbrahm
4 EL	Peterli
2 Schuss	Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen	Salz
2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1. Kohlrabi wird geschält und klein geschnitten. Frühlingsrüebli werden gewaschen und in Ringli geschnitten. Die Boullion wird aufgekocht und das geschnittene Gemüse darin ca. 10 Min. zugedeckt gedämpft. Danach werden die Kefen hinzugefügt, mit Salz abgeschmeckt und ein paar Minuten knackig gegart.
2. Anschliessend werden ca. 50ml der kochenden Gemüseflüssigkeit in einem anderen Topf aufgekocht. Rahm und Frischkäse werden hinein gerührt und die Kochtemperatur wird zurückgeschaltet. Peterli und Schnittlauch werden gewaschen, klein geschnitten und in die kochende Flüssigkeit gegeben. Danach wird die Sauce mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
3. Das gedämpfte Gemüse schön anrichten und die Sauce darüber geben.