

Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Kartoffeln



Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Möhren
- 750 g Kohlrabi
- 500 g Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bio-Zitrone
- 200 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

Nährwerte

Pro 100 Gramm

58 kcal
2 g Eiweiß
4 g Fett
5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

Zubereitung

1. Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen sowie in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin andünsten. Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln ebenfalls zugeben und kurz andünsten.
3. Gemüse mit Mehl bestäuben, etwas anschwitzen lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblätter dazugeben, Brühe aufkochen lassen und alles abgedeckt bei geringer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.
4. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
5. Lorbeerblätter aus dem Topf entfernen. Frischkäse unter das Gemüse rühren und mit Zitronensaft sowie -abrieb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Schnittlauch anrichten und servieren.



REISER RÄT

Geben Sie noch 4 in Stücke geschnittene (vegetarische) Bockwürstchen dazu. Die zarten, jungen Blätter vom Kohlrabi eignen sich wunderbar als essbare Garnitur.

