

Jacqueline Amirfallah
Blumenkohl-Gemüse-Frikassee

Mittwoch, 5. Mai 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für das Gemüse-Frikassee

250 g	grüner Spargel
250 g	weißer Spargel
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
3	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt
1	Blumenkohl
100 g	Erbsen, gepalt (frisch oder TK)
3 EL	Butter
20 g	Maisstärke
100 g	Sahne
1	Bio-Zitrone
1 EL	Schmand
1 EL	Kapern in Lake

Für den Reis:

etwas	Salz
300 g	Basmatireis
3 EL	Butter

Zubereitung:

1. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden.
2. Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, bis zum Kochen mit einem feuchten Tuch abdecken.
3. Die Spargel-Schalen und -Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser (ca. 700 ml) bedecken. Salz, 1 Prise Zucker, angestoßenen Piment und Lorbeerblatt zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Für den Reis reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden.
6. Eine Handvoll kleine Blumenkohlblätter in Streifen schneiden und zu den Spargelschalen in den Topf geben und noch kurz mitkochen.
7. Blumenkohlröschen und -strunkstücke in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten bissfest kochen.



8. Gekochten Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.
9. Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.
10. Den Spargelschalenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Spargelstücke im Fond ca. 6 Minuten kochen, die Erbsen ebenfalls darin mitkochen.
11. Bissfest gekochten Blumenkohl abschütten und abtropfen lassen.
12. Spargel und Erbsen aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond beiseitestellen.
13. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Stärke zugeben und mit der geschmolzenen Butter verrühren, dann die Sahne angießen und mit dem Schneebesen glattrühren.
14. Anschließend den beiseite gestellten Spargelfond zugeben, unter Rühren aufkochen und weitere 10 Minuten simmern lassen, bis die Sauce schön sämig ist.
15. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
16. Unter die Sauce Schmand und restliche Butter pürieren und mit Zitronenabrieb, -saft, Kapern und Salz abschmecken.
17. Blumenkohl, Erbsen und Spargelstücke in die Sauce geben und kurz erwärmen. Dann Blumenkohl-Gemüse-Frikassee anrichten und den Reis dazu servieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ

73 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 31 g Fett