

BÖ Rezept des Monats

„Gemüseragout“

März 2023



Zutaten:

3 Karotten, ¼ Zeller, 1 Zucchini, 2 Stangen Staudenzeller, 1 Packung Kräuterseitlinge, 1 rote Zwiebel, 2 Essiggurkerl, Abrieb einer Zitrone sowie etwas Zitronensaft, 4 EL Rapsöl, 1 L Gemüsesuppe, 2 EL Mehl zum Binden, ½ Becher Sauerrahm, 1 Schuss Weißweinessig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten, Zeller und Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen, Kräuterseitlinge putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 4 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit den Kräuterseitlingen bei mittlerer Stufe ca. 5 Minuten anbraten. Die feingewürfelten Essiggurkerl zugeben, etwas Senf einrühren, das Ganze mit 1 EL Mehl stauben und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Karotten und Zeller zugeben, alles aufkochen lassen und ca. 5 Minuten auf mittlerer bis hoher Hitze kochen lassen. Zuletzt Stangenzeller und Zucchini zufügen. In der Zwischenzeit den Sauerrahm mit 2 EL Mehl glattrühren, danach mit einem Schneebesen einrühren und einmal aufkochen lassen. Das Gemüseragout mit dem Zitronensaft, der abgeriebenen Schale, Salz, Pfeffer und dem Essig pikant abschmecken und mit einer Beilage nach Wahl servieren!

4 Portionen/pro Portion: 230 kcal, 6 EW, 16 Fett, 17 g KH = ca. 1,5 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen