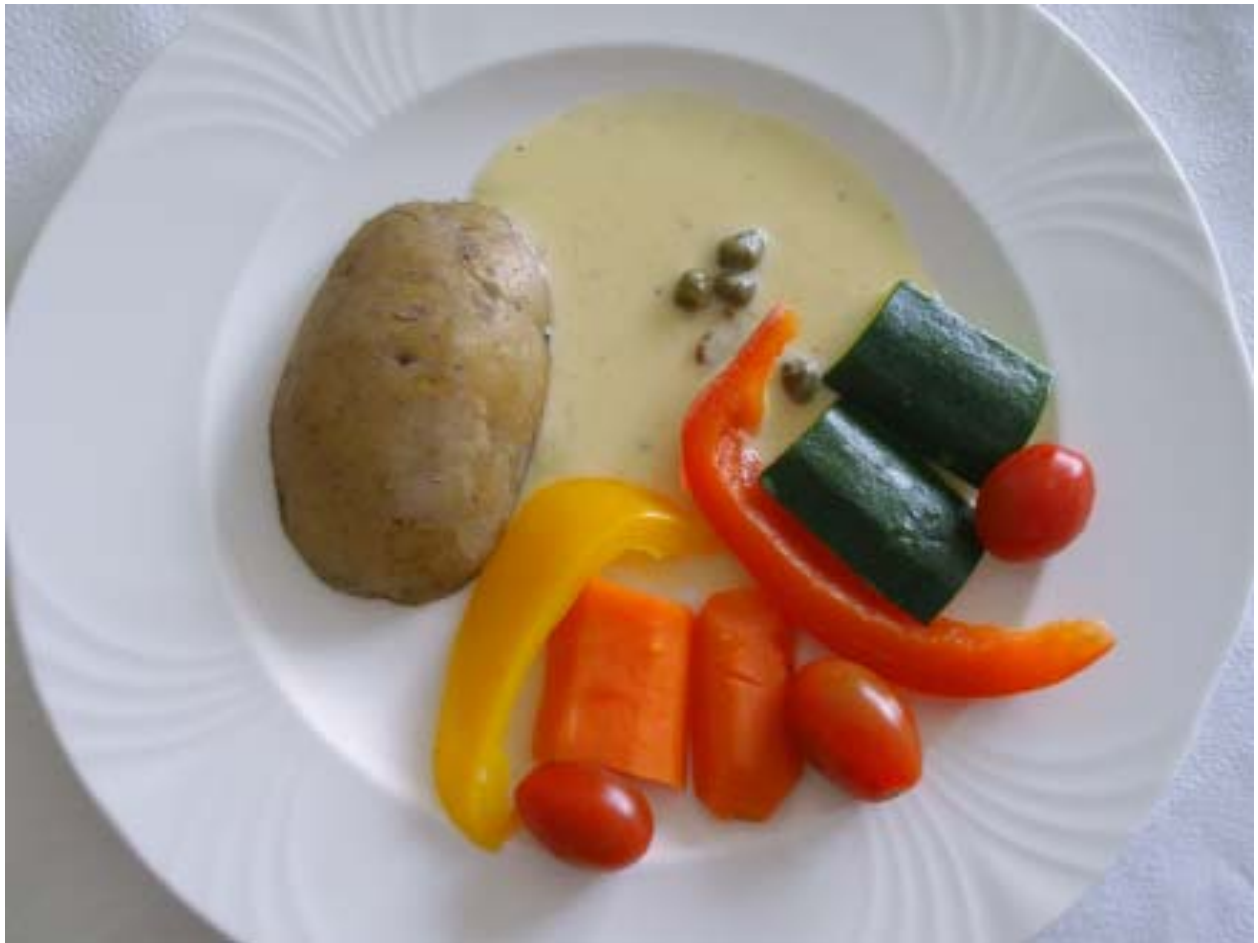


Gemüseteller



Zutaten für vier Personen:

- 4-8 Kartoffeln
- 4-8 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 8 Blumenkohlröschen
- 100 g Tiefkühlerbsen (optional)
- 120 g Champignons
- 6-8 Kirschtomaten (als Deko)

Sauce für Gemüseteller:

- 150 ml Hühnerbrühe
- 4 EL Sahne
- 1 TL Senf
- 1 Schuss Weisswein
- 1 TL mit kaltem Wasser angerührte Speisestärke
- 1 TL Kapern

1. Kartoffeln halbieren und im Dämpfopf in 45-60 Minuten weich dünsten. Geschälte und halbierte Karotten etwas später dazu geben. Ebenfalls die Paprikateile und die geputzten Blumenkohlröschen, sie brauchen ca. 20 Minuten. In Abschnitte geteilte Zucchini brauchen nur die letzten 10 Minuten.
2. Tiefkühlerbsen nach Vorschrift zubereiten.
3. Pilze putzen, halbieren und in wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne braten.
4. Alles auf einer ovalen Servierplatte anrichten, eventuell bei 75° im Backofen warm halten.

Sauce für Gemüseteller:

1. Sauce in einer kleineren beschichteten Pfanne anrühren, die kalt angerührte Speisestärke zugeben und einige Minuten köcheln lassen.
2. Sauce in einem Rechaud extra reichen.

Hinweise:

Vorsichtshalber immer die doppelte Menge der Sauce machen.

Kartoffeln, Karotten und Zucchini sind unverzichtbar.

Sonst sind viele Variationen denkbar und gut.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 75 min, Hauptspeisen, Gemüse, vegetarisch, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023