

Frühling-Gemüse

Für 6 Personen

300 g junger Spinat	1 rote Zwiebel	1 frische Knoblauchzehe
1 Bund junge Möhren	250 g Champignons	200 g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebeln	2 El Butter	3 El Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer	200 ml Gemüsebrühe	Muskatnuss, Zitronensaft

Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch fein würfeln. Möhren schälen oder mit einer Gemüsebürste abreiben. Champignons putzen. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in 6 cm lange Stücke schneiden. 1 El Butter und Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin farblos dünsten. Frühlingszwiebeln, Pilze und Zuckerschoten zugeben. Mit etwas Zucker bestreuen und leicht salzen. Brühe und restliche Butter zugeben und 10-15 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Am Ende der Garzeit den Spinat zugeben und nur kurz zusammenfallen lassen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen und zum Fisch servieren.

Tim Mälzer am 04. 09. 2010