



Edles Frühlingsgemüse-Cassoulet in Safransoße

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, lecker, gesund, mit dem tollen Safrangeschmack

Zutaten

- Für das Frühlingsgemüse:
- 200 g grüner Spargel
- 200 g weißer Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g junger Kohlrabi
- 150 g junge Frühlingsmöhren
- 30 g gleichmäßig große Morcheln
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 1 Bündchen frischer Kerbel, gezupft
- Salz, Pfeffer
- Für die Safransoße:
- 1 Tütchen Safran in Fäden
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 30 g weiche Butter mit 1 gehäufter Tl Mehl verknetet (Beurre Maniè)
- 10 g Butter für den Soßenansatz
- ½ Becher Crème fraîche
- Saft ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das frische Gemüse zunächst waschen, Kohlrabi und Frühlingsmöhren schälen und in 2 cm lange Stücke oder Würfel schneiden.

Schritt3

Die Zuckerschoten fädeln, schräg halbieren, die Kirschtomaten ev. auch halbieren.

Schritt4

Den weißen Spargel herkömmlich schälen, den Grünen nur im unteren Drittel.

Schritt5

Die Morcheln mit Wasser bedecken, 10 min. einweichen, dann im Einweichwasser 5 - 6 min. weich köcheln.

Schritt6

Nacheinander, zunächst die Spargelabschnitte und die Schalen in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker 5 - 6 kochen. Passieren und erst jetzt den Spargel dazu geben, „bissfest“ blanchieren. Heraus nehmen in kaltem Wasser abschrecken, auf Küchentrepp legen, danach in 3 cm lange Stücke schneiden.

Schritt7

Die Safransoße:

Schritt8

Die Safranfäden zum 250 ml Spargelfond geben, einweichen.

Schritt9

Die Würfelzwiebeln in etwas Butter glasig anschwitzen und mit dem Spargel - Safranfond und Crème fraiche aufgießen.

Schritt10

Die Mehlbutter unterrühren, 6 - 7 min. leise köcheln lassen.

Schritt11

Etwas reduzieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft herzhaft abschmecken.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Das vorbereitete Gemüse dazu geben, nach schmecken und kurz vor dem Servieren erst die Kirschtomaten unterschwenken.

Schritt14

Anrichten, portionieren, und die Kerbelblättchen darüber verteilen

Schritt15

Ein wunderschönes, appetitlich, buntes Bild ist entstanden, mit dem tollen Geschmack des Safrans, wer kann da schon widerstehen?

Schritt16

Dazu reicht mir ein Wildreis Risotto oder auch eine in Butter mit Petersilie geschwenkte. junge Pellkartoffel.

Tags: edel, fleischlos, safransoße

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/edles-fruehlingsgemuese-cassoulet-in-safransosse/>