

Liebe Köch*innen,

Mairübchen haben gerade Saison. Aus ihnen kann man so viel mehr machen, als sie roh zu essen. Deshalb zeigen wir euch heute, wie ihr mit den Mairübchen ein leckeres, cremiges Gemüseragout zubereitet.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Zutaten

- 200 g Quinoa Tricolore
- 1 Zwiebel
- 1 Kohlrabi
- 4 Mairübchen (je 250 g)
- ½ Zitrone
- 1 EL hochoerhitzbares Bratöl Olive
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Kokosmilch
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Chilischote mild
- 200 g Ricotta
- einige Zweige frischer Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb kalt abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kohlrabi waschen, das Grün abschneiden und auf die Seite legen, die Knolle schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mairübchen waschen, Grün und Wurzelspitze entfernen, Rübchen schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf Bratöl erhitzen. Zunächst Zwiebelwürfel für 1 Minute anbraten, dann Kohlrabiwürfel zugeben, 1 weitere Minute braten und zuletzt die Mairübchen. Nach 1 Minute Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzufügen, aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Die zarten Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Beides zum Gemüse geben und noch 1 Minute mitköcheln. Thymian abbrausen, trockenschütteln und klein hacken. Chili waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Zunächst in lange Streifen, dann in feine Würfel schneiden.

Das Gemüse von der heißen Herdplatte nehmen und Ricotta untermischen. Mit Thymian, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenschalenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Quinoa auf 4 Tellern anrichten, ggf. restliches Kochwasser abgießen, das weiße Gemüseragout darauf verteilen, mit Zitronenschalenabrieb und Thymian garnieren.

Tipps:

- Falls keine Kokosmilch vorhanden ist, zum Würzen Kokosflocken verwenden.
- Für eine vegane Variante Ricotta durch Pflanzensahne ersetzen.