



biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese

Rezept

der Woche

Frühlingsgemüse mit Sauce hollandaise

**Frühlings
gemüse
für
4 - 6 Pers.**

200 g Frühlingszwiebel
300 g Brokkoli
350 g Bundkarotten
250 g Zuckerschoten
300 g Buschbohnen
oder nach Geschmack
2 EL Olivenöl
Salz

**Sauce
hollandaise**

4 Eigelb
2 EL trockener Weißwein
Salz
1 Prise Zucker
125 g Butter
etwas Zitronensaft
frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung

Frühlingszwiebeln schälen, dunkelgrüne und welke Teile abschneiden. Brokkoli gründlich putzen und waschen, Röschen abtrennen, Stiel ggf. schälen und in Stücke schneiden, Karotten schälen und in längliche Stücke schneiden. Zuckerschoten abspülen und schräg halbieren. Buschbohnen waschen und halbieren. Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln, die Stiele des Brokkolis und Karotten salzen und darin etwa 3 Minuten anbraten. 250 ml Wasser dazugießen, die Bohnen dazu geben und etwa 7 Minuten zugedeckt kochen lassen. Nach 2 Minuten die Brokkoliröschen dazugeben. Zuckerschoten zum Schluss unterheben und darin kurz ziehen lassen.

Eigelb, Wein, eventuell 1 EL Wasser, 1 Prise Salz, und Zucker in einer (runden) Metallschüssel mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen, so dass der Boden der Metallschüssel knapp das Wasser berührt.

Mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis die Soße cremig und dick wird. Mit dem Schneebesen dabei möglichst überall an Rand und Boden der Schüssel entlangrühren, damit sich das Eigelb nicht am Schüsselrand festsetzt, dort stockt und als Flöckchen wieder ablöst :-)

Butter in einem zweiten kleinen Topf schmelzen, aber nicht bräunen. Dann langsam (dünner Strahl) unter die Eigelbcreme schlagen, bis eine dickcremige Sauce hollandaise entstanden ist. Schleck.



Wenn Sie jetzt Hunger haben, sind Sie bei uns richtig.