



Frühlingsgemüse mit Morcheln an Mönchsbart und Rahm

Ein reichhaltiger Vegi-Teller mit jungen Rüebli, Frühlingszwiebeln, Mairübe, Kohlrabi und einem kleinen Morchel-Ragoût mit Mönchsbart. Aber beileibe kein Eintopf: Jede Zutat wird separat zubereitet und individuell gewürzt. Da stehen 4 Pfannen gleichzeitig auf dem Herd. Es braucht auch etwas Timing, damit alles gleichzeitig gar ist. Passts nicht so genau, ist das auch nicht so schlimm, die Gemüse lassen sich gut ein paar Minuten ohne grossen Qualitätsverlust warmhalten. Am meisten Zeit verlangen die Morcheln, etwa 20 Minuten, sie werden im Portwein geschmort, zum Schluss, wenn die Gemüse gar sind, kommen Mönchsbart und Vollrahm dazu.

Die runde, weisse Mairübe ist ein eher unbekanntes Gemüse, sie ist von leichtem, süsslichem Geschmack und erinnert mit ihrer angenehmen Frische ein wenig an Rettich.

Zutaten (1 Portion)

Morcheln:

80g frische Morcheln
1 kleine Schalotte
5cl weisser Portwein
1 kleiner Bund Mönchsbart (Barba di frate)
5cl Vollrahm
Tafelbutter
Salz und Pfeffer

Ruebli:

2-3 junge Rüebli
2cm frischer Ingwer
Kräutersalz
Tafelbutter

Kohlrabi:

1/2 Kohlrabi
1/2 handvoll glatte Petersilie
Kräutersalz
Tafelbutter

Mairübe und Frühlingszwiebeln:

1 Mairübe
2 Frühlingszwiebeln
Kräutersalz

Zubereitung

Mit der Zubereitung der Morcheln beginnen: Enden der Schäfte wegschneiden. Morcheln längs halbieren und in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen, um sie von Sandresten zu befreien. Gut abtropfen lassen und auf ein Küchenpapier legen.

Schalotte fein hacken. Wurzelenden des Mönchsbarts grosszügig wegschneiden, unter fließendem Wasser abspülen, halbieren und beiseite stellen.

Schalotten und Morcheln in Butter ca. 3-4 Minuten dünsten. Mit Portwein ablöschen, leicht salzen und pfeffern und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht simmern lassen.

Rüebli:

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Butter ca. 5 Minuten leicht brutzeln lassen. Rüebli bei Bedarf schälen. Ganz junge Rüebli müssen nur mit einer Gemüsebürste gründlich abgebürstet werden. Ingwer aus der Butter fischen und entsorgen. Rüebli in die aromatisierte Butter legen, ein paar mal schwenken, ein Schluck Wasser zugeben und mit Kräutersalz würzen. Zugedeckt ca. 12-15 Minuten bei kleiner Hitze dämpfen.

Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Peterli grob hacken. Peterli in Butter kurz andünsten, Kohlrabi zugeben. Mit Kräutersalz würzen, einen Schluck Wasser zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen.

Mairübe und Frühlingszwiebeln:

Wurzelansatz der Frühlingszwiebeln wegschneiden. Unschöner Teil des Grüns wegschneiden, es soll aber ein guter Teil des Stiels mitgekocht werden. Zwiebeln in eine Pfanne mit Siebeinsatz legen, mit Kräutersalz würzen und zugedeckt mit wenig Wasser ca. 10-12 Minuten dämpfen.

Mairübe mit dem Sparschäler schälen, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Nach ca. 5 Minuten zu den Zwiebeln geben.

Morcheln fertig zubereiten:

Mönchsbart zu den Morcheln geben. und ca. 3 Minuten mitdünsten, dabei ab und zu wenden. Vollrahm zugeben und lebhaft köchelnd einreduzieren. Kurz vor dem Anrichten nochmals wenig Portwein zugeben und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Morcheln in Portwein schmoren



Butter mit Ingwer aromatisieren



