



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW27 | 2023

Angeliter Schnüsch

für 4 Portionen

Zutaten

Für das Gemüse

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 250 g dünne Bundmöhren
- 1 kg dicke Bohnen (250 g Bohnenkerne gepalt)
- 250 g grüne Bohnen
- 1 Kohlrabi (ca. 300 g)
- 30 g Butter

Für die Sauce

- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 200 ml Gemüsefond
- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 700 ml Milch
- 150 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser knapp garen. Abgießen und auskühlen lassen. Bohnenkerne in kochendes Salzwasser geben und kurz darin ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die graue zähe Haut von den Kernen mit den Fingern ablösen. Karotten und Kohlrabi putzen bzw. schälen. Karotten in Würfel und Kohlrabi in Stifte schneiden. Grüne Bohnen waschen und die Enden entfernen. Schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Sauce die Butter in einem Topf nicht zu stark erhitzen, das Mehl einrühren und ohne Farbe anschwitzen. Milch und Sahne zugießen, glatt rühren und zum Kochen bringen. Würzen, bei schwacher Hitze 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Zum Schluss die Petersilie einstreuen. Für das Gemüse Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin hell anschwitzen und mit Fond ablöschen. Karotten, grüne Bohnen und Bohnenkerne zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Minuten garen. Kohlrabi hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Danach die Kartoffelscheiben 2 Minuten darin erhitzen. Die Sauce über das Gemüse gießen, vorsichtig untermischen und nochmals abschmecken. Mit Petersilie garniert in tiefen Tellern anrichten.