

Feldgemüse in Sauerrahm bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Feldgemüse, z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Vollkornmehl, 350 ml Gemüsebrühe, 300 gr Tomaten, 2 Essiggurken, 3 Esslöffel Kapern, 100 gr Sauerrahm oder Creme fraiche, Salz, Pfeffer, 100 gr Feta.

Die Vorbereitungen:

Falls man keine Tiefkühlpackung Mischgemüse nimmt, das Gemüse putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch abziehen und würfeln. Saure Gurke und Tomaten in Würfel schneiden. Den Feta zerbröseln.

Die Zubereitung:

Das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen, darin dann den Knoblauch und die Zwiebel glasig dünsten. Das Gemüse hinzugeben und unter ständigem Wenden anbraten. Das Mehl darüber stäuben und anschließend die Brühe übergießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Nun die gewürfelten Tomaten, Gurken und die Kapern mit dem Sauerrahm unter das Gemüse rühren. Mit Pfeffer und Salz würzen und nochmals kurz aufkochen. Dazu schmecken Kartoffeln ebenso gut wie auch Pasta. Den Feta dann am Tisch servieren, er wird auf dem Teller drübergebröselt, wie Parmesan auf Pasta.