

# Gemüsetopf mit Frühlingspesto

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

2 Stück Kohlrabi, mittelgross  
400 g Rüebli  
500 g Champignons  
400 g Kartoffeln  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Esslöffel Olivenöl  
6 dl Gemüsebouillon  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

## Frühlingspesto:

1 Bund Petersilie, glattblättrig  
1 Bund Kerbel  
1 Bund Dill  
30 g Pinienkerne  
1 Stück Knoblauchzehe  
10 Esslöffel Olivenöl

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren, jedoch 4 dl Bouillon verwenden. 1 Person Zutaten für den Gemüsetopf vierteln, jedoch 2 dl Bouillon verwenden. Den Pesto in der 2-Personen-Menge zubereiten; der Rest kann für ein Teigwarengericht oder einen Risotto verwendet werden.

## Info

Pro Portion  
13 g Eiweiss  
36 g Fett  
29 g Kohlenhydrate  
509 kKalorien  
2131 kJoule

**Lactosearm**

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Von den Kohlrabi schönes Grün abschneiden und für die Zubereitung des Pesto beiseitelegen.

2 Die Kohlrabi und die Rüebli schälen und in kleinfingerdicke Stängelchen schneiden. Die Champignons rüsten, kurz kalt spülen und halbieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün schräg in 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

3 In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Champignons und Frühlingszwiebeln darin unter häufigem Wenden 2–3 Minuten andünsten. Dann Kohlrabi, Rüebli und Kartoffeln beifügen und die Bouillon dazugiessen; das Gemüse soll gut zur Hälfte bedeckt sein. Das Gemüse zugedeckt 12–15 Minuten weich garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Inzwischen für den Pesto Petersilien-, Kerbel- und Dillblättchen von den Zweigen zupfen und mit beiseitegelegtem Kohlrabigrün grob hacken. In einen hohen Becher (wenn man den Stabmixer zum Pürieren verwendet) oder in einen Cutter geben. Pinienkerne beifügen. Knoblauch dazupressen. Öl beifügen und alles pürieren. Zuletzt mit einem kleinen Gummispachtel den Parmesan untermischen und Paste mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Zum Servieren den Frühlingspesto mit einigen Löffeln heissem Gemüsesud leicht flüssig rühren. Das Gemüse mit etwas Sud in tiefen Tellern anrichten und den Pesto darüberträufeln. Heiss servieren.