

## Rezept der Woche: Grüne Pfanne - am Übergang vom Frühjahr zum Sommer

Für den Gemüseholiker ist diese Zeit des Jahres die beste Zeit des Jahres, denn nie ist die Auswahl an leckeren und essbaren Pflanzen größer. Besonders schön am Übergang vom Frühjahr zum Sommer ist, dass es noch Spargel, aber schon frische Erbsen und die ersten dicken Bohnen gibt. Aber auch ohne Saubohnen lässt sich aus grünem Gemüse ein wunderbares Pfannengericht basteln, das prima zu Nudeln, aber auch zu gebratenen neuen Kartoffeln passt. Zusammengefasst werden die Gemüse durch eine schnuckelige Weißwein-Sahne-Reduktion.

### Die möglichen Zutaten:

Um zwei gute Esser satt zu kriegen, brauchst du eine ordentliche Pfanne voll. Insgesamt sollten es gut 600 g Gemüse sein - z.B.

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 kg frische Erbsen in der Schote
- 1,5 kg frische dicke Bohnen in der Schote
- ODER 300 g frische grüne Bohnen
- 1 ~ Händevoll Zuckerschoten

Außerdem brauchst du

- 2 mittelgroße Schalotten
- bisschen Butter
- 150 ml Schlagsahne
- 1 kleines Glas Weißwein
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- evtl. bisschen Zucker und paar Spritzer Zitronensaft

### Die Zubereitung:

Zunächst bereitest du die verschiedenen Gemüse vor. Grüner Spargel muss nicht geschält werden; du knickst einfach das holzige Ende ab - wo der Spargel bricht, ist der Übergang zwischen gut und böse. Schneide die Köpfe ab und stell sie beiseite. Die Erbsen werden gepalt; das heißt: Du reißt die Schoten mit ihrem Faden auf und holst die Kerne mit einem eleganten Wisch mit dem Daumnagel raus. Genauso geht es mit den dicken Bohnen, wobei du bei denen auch noch jeden einzelnen Kern von seinem Häutchen befreien musst. Hast du grüne Bohnen, ziehst du den eventuell vorhandenen Faden und schneidest die Enden ab. Zuckerschoten musst du nicht vorbereiten.

Bevor du ans Gemüsekochen gehst, setzt du das Sößchen an. Schneide die Schalotten sehr klein, lass eine kleine Nuss Butter in einer großen Pfanne schmelzen und gib die

Schalottenwürfelchen hinein. Sie sollen weich werden, aber nicht bräunen. Haben sie diesen Zustand erreicht, drehst du die Platte hoch und löschst mit dem Weißwein ab. Lass den Alkohol verkochen und gieß dann die Sahne an. Stell die Temperatur so ein, dass der Pfanneninhalte halbwegs kocht.

Alle grünen Gemüse werden im selben ungesalzenen(!!!) Wasser gegart. Das Wasser sollte leicht sprudeln kochen, wenn du als erstes die dicken Bohnen bzw. die grünen Bohnen reinwirfst. Nach ungefähr 5 Minuten hebst du sie mit dem Sieblöffel raus und wirfst sie gleich in bereitgestelltes, eiskaltes Wasser. Von da aus dann in ein Sieb zum Abtropfen. Erbsen und Zuckerschoten kannst du nach derselben Methode gleichzeitig garen; sie brauchen höchstens 3, eher nur 2 Minuten. Zuletzt schneidest du die Spargelstangen in mundgerechte Stücke und kochst sie für ca. 8 Minuten; sie müssen nicht abgeschreckt werden.

Ist das Gemüse komplett fertig, gibst du zuerst die Spargelköpfe in die Weißwein-Sahne-Reduktion und lässt sie dort ein paar Minuten erwärmen. Anschließend kommen Erbsen, Bohnen und Schoten dazu und du würzt beherrscht mit Salz und Pfeffer. Lass das ganze Gemüse bei schwacher Hitze rund 4, 5 Minuten durchziehen. Schmeck das Ganze mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit Zucker und Zitronensaft ab. Tipp: Ein Spritzer Worcestersauce rundet das Gericht ab.

Wie gesagt: Servier die grüne Pfanne zu Bandnudeln oder Kartoffeln. Dazu passt eine Portion Feldsalat mit einfacher Vinaigrette.