

Rezept · Eigentlich müssten wieder mal wieder durchnehmen, was der kochwillige Haushalt so alles auf Vorrat haben sollte, damit auch ohne oder mit minimalem Einkauf was Feines auf den Tisch kommt. Und dann wäre da noch die Frage nach der Resteverwertung. In einem Zweipersonenhaushalt, der beim Speisen wenig auf Fleisch, aber sehr auf Gemüse setzt, ergeben viele Rezepte einen Überhang an Tomaten, Zucchini etc. Zwiebeln, Stangensellerie und Möhren hat man eh im Haus, und vielleicht sind ja auch noch ein paar Pilze übrig. Schwupps – die Startmannschaft für das Allzweck-Sahnegemüse steht. Fehlen nur noch Sahne und Weißwein. Und weil Letzterer ja zu Kochzwecken ebenfalls immer im Kühlschrank steht, muss nur noch Sahne eingekauft werden – es sei denn, du hast H-Sahne oder vegane Sahne im Schrank. *[Lesezeit ca. 2 min]*

Serviert wird mein Sahnegemüse zu Nudeln gleichwelcher Art, es passt aber auch zu Salzkartoffeln oder Reis. Aromatisch bleibt es in der zentraleuropäischen Ecke. Wer mag, kann es in die mediterrane Ecke schieben. Nimmst du Kokosmilch statt Kuhsahne, kannst du auch eine asiatische Variante zaubern.

Beispielhafte Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 mittelgroße Zucchini
- 150 g Böhnchen (falls vorhanden)
- 150 g kleine Champignons
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 kleine Möhre
- 1 Stückchen Sellerie
- 1 mittelgroße Schalotte
- 1 Nuss Butter
- 250 ml Glas Weißwein
- 125 g Schlagsahne (oder eine Sahnevariante)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Zubereitung:

Die grünen Bohnen habe ich nur erwähnt, weil ich beim Kochen für das Foto eine Handvoll bereits blanchierter Dinger dahatte. So richtig passen die da nicht hinein – ignorieren wir sie also. Wasch die Zucchini und schneide sie in 2-cm-Würfel. Putz die Pilze und halbiere sie

gegebenenfalls. Wasch die Tomätchen. Schneide die Möhre, den Sellerie und die Schalotte in sehr feine Würfelchen. Lass die Butter in der Pfanne schmelzen bis sie leicht britzelt. Dünste darin die Möhre-Sellerie-Schalotten-Mischung so an, dass alles weich ist. Brate anschließend – eventuell mit ein bisschen Butter zusätzlich – die Zucchini-Würfel und die Champignons an. Beide sollten schon weich, aber bissfest sein. Gib zuletzt die kleinen Tomaten hinzu. Dreh die Platte hoch und gieß den Wein an. Lass ihn au etwa die Hälfte einkochen.

Dreh die Flamme auf milde Hitze und rühr die Sahne ein. Würze mit Salz und frischem schwarzen Pfeffer aus Mühle sowie frisch geriebener Muskatnuss. Lass das Sahnegemüse nun eine ganze Weile leicht simmern. Hast du „echte“ Sahne verwendet, ist der richtige Zeitpunkt zum Servieren gekommen, wenn die Soße leicht eingedickt ist. Dan noch abschmecken – und fertig! Wer's würziger mag, hilft mit einem Stückchen heller Miso-Paste nach (sofern vorhanden)