**Schritt für Schritt Anleitungen Gedünstete Kefen/Pois mange-tout étuvés**

1

**1)Zutaten 4 Portionen:**

Butter 16.00g

Schalotten, geschält 16.00g

Kefen, gerüstet 480.00g

Salz

Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Gemüsefond 40.00g

**Vorbereitung**

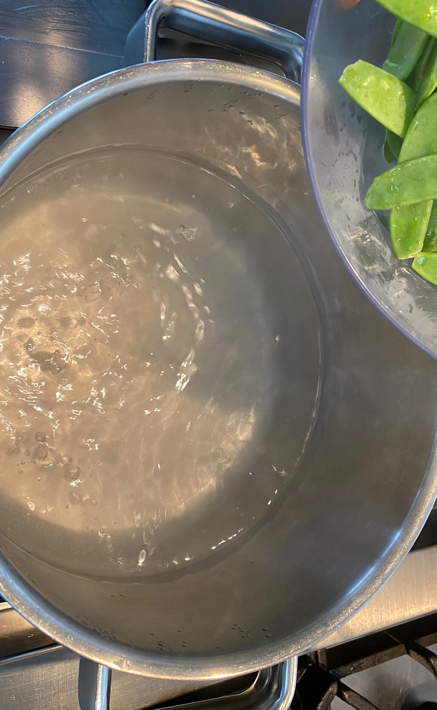
- Schalotten fein hacken.  
- 2) Kefen kurz im Salzwasser blanchieren,

3) im Eiswasser abkühlen und abtropfen lassen.

**Zubereitung**  
- 4) In einer Sauteuse Schalotten in Butter

glasig dünsten, 5) Kefen beigeben und mitdünsten.  
- Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.  
- Mit Gemüsefond ablöschen und zugedeckt

knackig dünsten und abschmecken.

**Anrichten**

3

2

6)

**Hinweis für die Praxis**  
  
Die Kefen sollen eine knackige Konsistenz aufweisen. Sofort servieren oder abkühlen, sonst verlieren die Kefen ihre grüne Farbe. Nach Belieben kann Speck und Knoblauch beigegeben werden.

4

****

6

5