



Anzahl: 4 Personen  
Rezeptgruppe: warme Beilage  
Saison: ganzes Jahr

## Kefen gedünstet

Vor- und Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



## Zutaten

20 g Butter  
20 g Schalotten geschält  
200 g Kefen, gerüstet  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
1 Knoblauchzehen  
1dl Gemüsefond  
Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle nach Bedarf

## Zubereitung

1. Vorbereitung: Schalotten fein hacken. Kefen kurz im Salzwasser blanchieren, im Eiswasser abkühlen und abtropfen lassen.
2. In einer Sauteuse Schalotten in Butter glasig dünsten, Kefen begeben und mitdünsten.
3. mit Salz und weissem Pfeffer würzen
4. mit Gemüsefond ablöschen und zugedeckt knackig dünsten und abschmecken.

## Hinweis:

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