

Marktgemüse, im Topf gekocht



Zutaten für 3 Personen:

150 g grüne Bohnen (TK)
1 große Karotte
1/2 Broccoli
1/2 kleiner Zucchini
1/2 Tasse Erbsen (TK), optional
einige Blumenkohlröschen,
optional
1 L Wasser
1/2 EL Salz
3 EL Butter (optional)

1. In einem breiteren Topf etwa 1 L Salzwasser [etwa 1/2 EL Salz] aufkochen.

2. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Broccoli und eventuell Blumenkohl in Röschen schneiden, große Röschen nochmals halbieren. Zucchini waschen, trocknen und in Halbscheiben schneiden.

3. 150 g grüne Bohnen (TK) zugeben und 2 min köcheln.

4. Karotten, Broccoli und Blumenkohl sowie die Erbsen zugeben und 4 min köcheln.

5. Zum Schluss die Zucchini-Halbscheiben 3-4 min köcheln.

6. Gemüse im Topf auftragen und mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heraus portionieren.

7. Optional mit etwas flüssiger Butter beträufeln.

Hinweise:

Durch das Auftragen im Topf bleibt das Gemüse warm, es wird sonst sehr schnell kalt.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 20 min, Beilagen, Gemüse, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.08.2023