

# Gedämpftes geschnittenes Gemüse (Dampfgaren ohne Druck)



## Zutaten für 3 Personen:

2-3 Kartoffeln

2 Karotten

1 Kohlrabi

1/4 Blumenkohl

9 Stück Rosenkohl

1 mittlerer Zucchini

250 ml Wasser

75-100 g Butter

1. Kartoffel waschen, schälen und trocknen. Längs vierteln oder in 6 Spalten schneiden, je nach Größe der Kartoffeln. Karotten schälen und in ca. 4 cm lange Abschnitte teilen, halbieren und an den Enden schnitzen. Kohlrabi in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Ränder wegschneiden. Dann in dickere Streifen teilen. Die Enden schnitzen.

2. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter abmachen, den Strunk einkürzen und kreuzweise einschneiden. Blumenkohl in mittelgroße Röschen teilen, gut waschen.

3. Zucchini waschen, Enden abschneiden, in ca. 5 cm lange Abschnitte teilen, längs vierteln, Kerne wegschneiden und an den Enden schnitzen.

4. Die Gemüsestücke bis auf die Zucchini in den Frittierereinsatz einschichten.

5. 250 ml Wasser in den inneren Topf gießen. Den gefüllten Frittierereinsatz einsetzen. Auf *Saute Hi* schalten, Zeit 20 min.

6. Wenn das Signal ertönt: Den Deckel aufsetzen, bei **offenem Ventil** (Noch besser geeigneten Glasdeckel verwenden).

7. 10 Min vor Zeitablauf den Deckel vorsichtig kurz öffnen und die Zucchiniabschnitte zugeben. Deckel wieder schließen, bei **offenem Ventil**.

8. Nach Garendem Gerät mit *Cancel* ausschalten und Deckel vorsichtig öffnen. Frittierereinsatz herausnehmen

und Gemüse in geeignete Schüssel umfüllen. Vorsicht: sehr heiß, Handschuhe bzw. Topflappen verwenden.

Alternativ Gemüse mit Kunststofflöffel entnehmen.

9. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, weißen Schaum abschöpfen und am Tisch mit Stövchen bereitstellen.

## Hinweise:

Dieses Gemüse eignet sich besonders als Beilage zu Fisch und Krustentieren.

Das Bild zeigt das Gemüse vor dem Dämpfen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Beilagen, Gemüse, international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 04.04.2024