

Gedämpftes geschnitttes Gemüse



Zutaten für vier Personen:

4 mittelgroße Karotten

6-8 mittlere Kartoffeln

1 mittlerer Zucchini

1 Kohlrabi

1/2 Blumenkohl

12-16 Rosenkohlköpfe

Sauce:

100 g Butter (geklärt)

Aioli (optional)

1. Karotten schälen und in ca. 4 cm lange Abschnitte teilen, halbieren und an den Enden schnitzen.

2. Kartoffel waschen, schälen und trocknen. Längs vierteln und die Enden schnitzen.

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

4. Kohlrabi in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Ränder wegschneiden. Dann in 2 cm breite Streifen teilen. Die Enden schnitzen.

5. Blumenkohl in mittlere Röschen teilen, gut waschen.

6. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter abmachen, waschen und kreuzweise einschneiden.

7. Geschnittene Karotten und Kartoffeln brauchen ca. 20 Minuten im Dämpfopf, je nach Größe.

8. Auch geschnittener Kohlrabi, Blumenkohlröschen und Rosenkohl brauchen jeweils ca. 20 Minuten Dämpfzeit.

9. Geschnittene Zucchini brauchen nur ca. 10 Minuten.

Hinweise:

Gedämpftes geschnittenes Gemüse eignet sich zum Beispiel als Beilage zu pochiertem oder gebratenem Fisch und Krustentieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Beilagen, Gemüse, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023