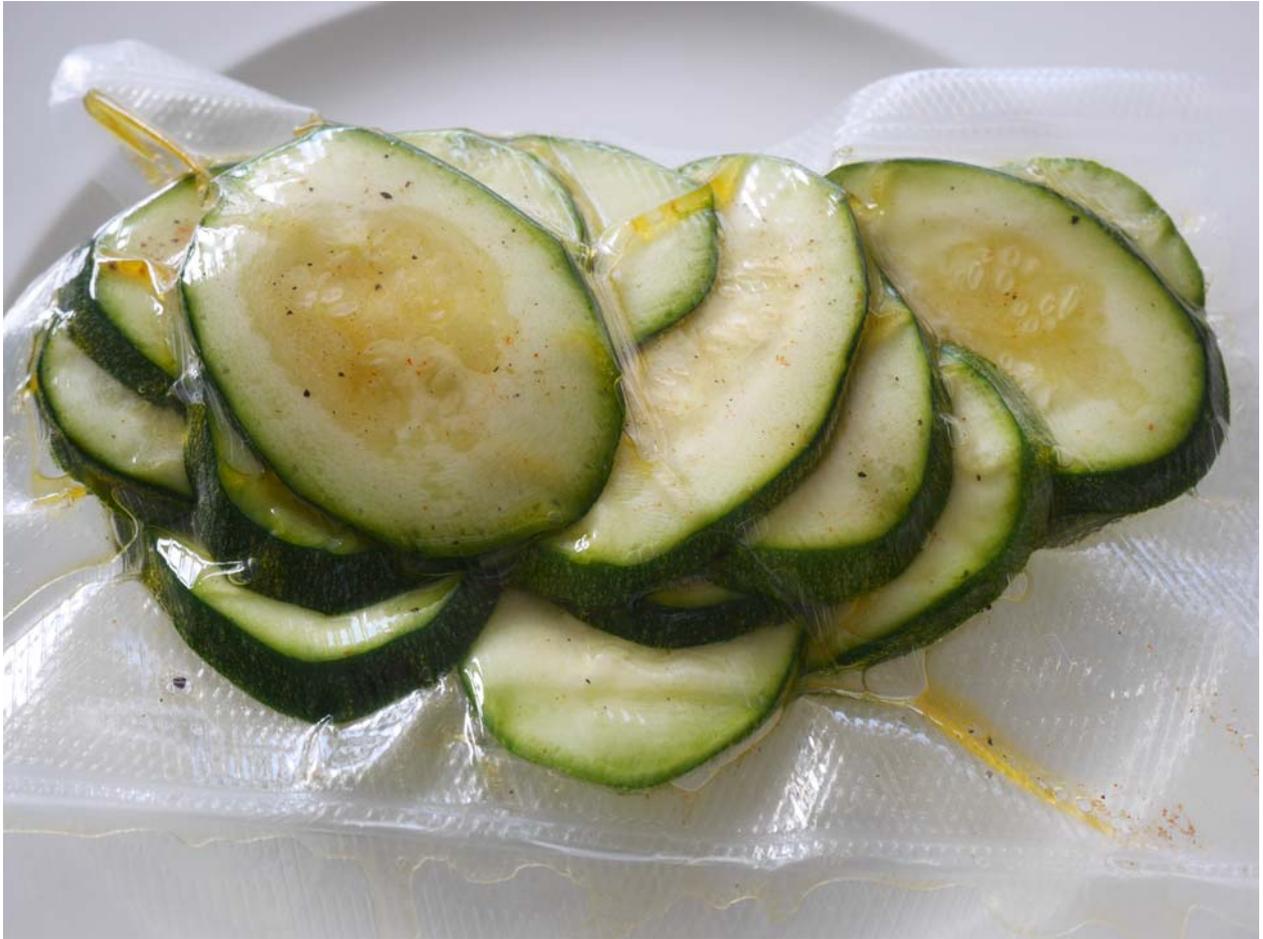


Zucchini­scheiben (Dampfgaren im Beutel / Instant Pot)



Zutaten pro Person:

125 g Zucchini-Scheiben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Rosenpaprika scharf
1 TL Olivenöl

1. Zucchini waschen, trocknen und die Enden abschneiden. Schräg in etwas dickere Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Rosenpaprika scharf und einem TL Olivenöl pro Portion vermengen. Portionsweise vakuumieren und einschweißen.
2. Dämpfeinsatz in den inneren Topf geben, etwa 1 L warmes Wasser einfüllen.
3. Eingeschweißte Zucchini­scheiben in den Dämpfeinsatz legen und Deckel vorschriftsmäßig schließen. Ventil nicht schließen (!). Noch besser ist es, einen geeigneten

Glasdeckel zu verwenden.
4. Gerät auf *Sauté* einstellen. Sobald Dampf aus dem Dampfauslass austritt (oder sich unter dem Glasdeckel zeigt) beginnt der Kochvorgang. Zucchini auf diese Art brauchen ca. 10-15 min.
5. Nach Ablauf mit *Cancel* ausschalten. Vergewissern, dass kein Druck im Topf ist, Deckel öffnen und Beutel mit einer Zange entnehmen. Vorsicht beim Aufschneiden des Beutels: er kann sehr heiß sein.

Alternative zum Vakuumieren:

Man gibt das Gargut in einen 1 L Beutel mit Zip-Verschluss. Um möglichst

viel Luft herauszuziehen, taucht man den Beutel bis knapp zum Verschluss unter Wasser und lässt so die Luft entweichen. Dann schließt man den Beutel.

Hinweise:

Eingeschweißte gedämpfte Zucchini sind ein besonderer Genuss. Man sollte auch mit anderen Gewürzen noch experimentieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 25 min, Beilagen, Gemüse, Zucchini, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 14.11.2024