

Dämpfen mit wenig Flüssigkeit

Wenig wasserhaltiges Gemüse wird mit Beigabe von Flüssigkeit (z. B. Wasser, Bouillon) zugedeckt bei kleiner Hitze knapp weich gedämpft. Aroma und Geschmacksstoffe entwickeln sich so besonders gut. Pfanne mit gut schliessendem Deckel wählen. Pfanne nach der Flüssigkeitszugabe zudecken, ab und zu kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist. Werden Gemüsesorten mit unterschiedlicher Garzeit zusammen gekocht, Gemüsesorten nacheinander begeben.

Broccoli-Röschen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- 1 Esslöffel **Butter** in einer Pfanne warm werden lassen
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt andämpfen, bis die Zwiebel glasig ist
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst andämpfen, bis die Zwiebel glasig ist
- 600 g **Broccoli**, in kleinen Röschen begeben, offen ca. 3 Min. mitdämpfen
- 1½ dl **Gemüsebouillon** dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, offen (siehe Hinweis Bild 2) bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln
- nach Bedarf **Salz, Pfeffer** würzen

Pro Person: 4 g Fett, 5 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 326 kJ (78 kcal)

Tipps

- Statt Butter Olivenöl verwenden.
- Broccoli-Stiele in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mitdämpfen.

Verfeinern

- 2 Esslöffel Mascarpone oder 1 Esslöffel Butter vor dem Servieren darunter-mischen.
- 1 Esslöffel Mandelblättchen, geröstet, vor dem Servieren darüberstreuen.
- 1 Esslöffel Kräuter (z. B. glattblättrige Petersilie) vor dem Servieren begeben.

Dämpfen mit wenig Flüssigkeit eignet sich auch für: Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Bundzwiebeln, Chicorée, Erbsli, Federkohl, Fenchel, Herbst-rüben, Kefen, Kohlrabi, Lauch, Mairüben, Pastinaken, Patisson, Randen, Romanesco, Rotkabis, Rüebl, Sellerie, Topinambur, Weisskabis, Wirz.

Dämpfen mit wenig Flüssigkeit

Auberginen	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Blumenkohl	Röschen	ca. 25 Min.
Bohnen	ganz	25–30 Min.
Broccoli	Röschen	ca. 15 Min.
Bundzwiebeln	Zwiebel geviertelt	ca. 15 Min.
Erbsli		ca. 10 Min.
Federkohl	in Streifen, Blatttrippen flach geschnitten	ca. 10 Min.
Fenchel	geviertelt	25–30 Min.
Kefen	ganz	ca. 10 Min.
Kohlrabi	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Krautstiel/Mangold	Stängel in ca. 2 cm breiten Streifen	ca. 15 Min.
Mairüben/Herbst-rüben	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 20 Min.
Lauch	in Streifen	ca. 15 Min.
Pastinaken	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Patissons	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	ca. 15 Min.
Randen	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Rotkabis/Weisskabis	gehobelt	ca. 45 Min.
Romanesco	Röschen	ca. 15 Min.
Rosenkohl	ganz	ca. 20 Min.
Rüebl/Bundrüebl	in ca. 5 mm dicken Scheiben oder Stängelchen	ca. 20 Min.
Sellerie	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Stangensellerie	in ca. 5 cm langen Stücken	ca. 20 Min.
Tomaten	halbiert	10–15 Min.
Topinambur	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 40 Min.
Wirz	geachtelt	ca. 20 Min.



Für mehr Abwechslung das Gemüse in verschiedene Formen schneiden. Je kleiner das Gemüse geschnitten ist, umso kürzer ist die Garzeit.



Hinweis: Grünes Gemüse immer offen andämpfen und köcheln, da es sonst die frische Farbe verliert. Flüssigkeit kontrollieren, evtl. noch etwas Bouillon dazugießen.



Rüeblisalat

Rüebl zubereiten wie Broccoli-Röschen (ca. 20 Min. köcheln), in einer Schüssel abkühlen. **Sauce:** 2 TL **milden Senf**, 2 EL **Weissweinessig**, 3 EL **Dämpfflüssigkeit** oder Gemüsebouillon und 1 Bund **Schnittlauch**, fein geschnitten, verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, über die Rüebl giessen, mischen.