Gemüse

für 4 Personen

Karotten

gedämpft in der Pfanne

1 EL Oel oder Butter	1	
1/2 Zwiebel		gerüstet und fein gehackt
600 g Karotten		schälen, abspülen, in ca. 7 cm lange Stäbchen schneiden. Zwiebel und Karotten im heissen Oel andämpfen
wenig Wasser	2	ablöschen, bis der Pfannenboden bedeckt ist
1/2 KL Salz oder Gemüsebouillon		würzen. Auf kleiner Stufe zugedeckt dämpfen. Dämpfzeit ca. 15-20 Minuten. Flüssigkeitsstand überwachen!
1 Prise Zucker		
evt. Petersilie und Schnittlauch	3	fein schneiden, darunter mischen oder über die angerichteten Karotten streuen

Broccoli

auf dem Siebeinsatz dämpfen

Wasser	1	bis zum Siebeinsatz einfüllen
800 g Broccoli	2	rüsten, waschen, in Stücke teilen, auf Siebeinsatz legen
1/2 KL Salz	3	würzen, zudecken. Auf grosser Stufe aufkochen, auf kleiner Stufe dämpfen. Dämpfzeit ca. 15 - 20 Minuten.

Fenchel

gratinieren

Wasser	1	bis zum Siebeinsatz einfüllen
800 g Fenchel	2	längs in Viertel teilen. Fenchelkraut für die Garnitur beiseite stellen. Fenchel auf Siebeinsatz verteilen
1/2 TL Salz	3	Salzen und zudecken. Auf grosser Stufe aufkochen, auf kleiner Stufe dämpfen. Dämpfzeit ca. 25 - 30 Minuten.
2 dl Gemüsebouillon	4	darübergiessen
50 g geriebener Käse, Butterflöckli	5	darauf verteilen
wenig Pfeffer	6	würzen
Gratinieren	7	ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220° vorgeheizten Ofens
Fenchelkraut	8	gezupft darüberstreuen