AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	Italien

GEMÜSE AUS DEM STEAMER



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Frisches Saisongemüse ist mit einem Steamer in 10 Min. auf dem Teller. Mit einem guten Olivenöl mit Zitronenessenz lässt sich die gesunde Speise noch verfeinern. Lieblingsrezept von Dieter Kuhn.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Saisongemüse	1 dl	Olivenöl mit Zitronenessenz
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, rüsten und in gleichmässig grosse Stücke schneiden.
2. Im Steamer mind. 10 Min. kochen. Weich oder knackig, je nach Vorliebe. Mit spitzem Messer testen.
3. Wasser abtropfen. In eine geschlossene Form geben, lagenweise salzen und mit einem Faden Zitronenolivenöl beträufeln.

TIPP: Das teure Zitronen-Olivenöl lässt sich durch Öl mit einem Schuss Zitronensaft ersetzen.