

Gedünstete Gemüse

Karottengemüse

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Karotten	waschen, schälen, längs halbieren, in schräge Scheiben schneiden
1 El	Sonnenblumenkerne	in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur leicht rösten
1 El	Butter	schmelzen, Gemüse andünsten, mit
	Salz, Pfeffer	würzen, mit
1/8 l	Brühe	aufgießen, ca. 10 Min. dünsten.
	Petersilie	fein wiegen, zum Anrichten darüberstreuen, ebenso die Sonnenblumenkerne

Gemüse aus grünen Bohnen

Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g	grüne Bohnen, TKK	
1	Schalotte	fein würfeln
1 El	Butter	schmelzen, Zwiebel andünsten, Bohnen zugeben, mit
	Salz, Pfeffer,	
	Bohnenkraut	würzen, mit
1/8 l	Brühe	aufgießen, ca. 15 Min. dünsten.
	Petersilie	fein wiegen, zum Anrichten darüberstreuen,

Gemüse aus Paprikaschoten

Menge	Zutaten	Zubereitung
3 - 4	Paprikaschoten	in Streifen schneiden, halbieren
1 El	Olivenöl	erhitzen, Gemüse andünsten
1/2	Knoblauchzehe	fein würfeln, mit
	Salz	zerdrücken, zu den Paprika geben, mit
	Pfeffer	würzen, im eigenen Saft ca. 5 Min. dünsten.
5 El		Sahne zugeben.
	Petersilie	fein wiegen, zum Anrichten darüberstreuen,

Merke: