

Gemüse in der Pfanne steamen

vitalstoffschonend

Portionen: 4

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten

800 g	Gemischtes Gemüse: Karotten, Zucchetti, Peperoni, Tomaten, Spinat, etc. (saisonal und nach Belieben)
4	Schalotten ev. Knoblauchzehen
4 EL	Gartenkräuter (Zitronenthymian, Thymian, Salbei, Rosmarin, Petersilie usw.)
3-4 EL	Kokosöl oder Olivenöl
etwas	Streubouillon oder Meersalz



Zubereitung

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und inkl. Schalotten und bei Bedarf Knoblauchzehen in die kalte Pfanne legen, Salz oder Bouillon darüberstreuen und pro Person ca. 1 EL Kokosöl oder Olivenöl begeben.
2. Das Gemüse sollte die Pfanne möglichst füllen, ev. eine kleinere Pfanne wählen.
3. Auf höchster Stufe beginnen bis es zischt, bei trockenen Gemüsesorten 2 EL Wasser zugeben und mit gut passendem Deckel (ohne Loch) dicht verschliessen – es sollte kein Dampf entweichen (Vitalstoffverlust).
4. Auf halber Stufe (5/10) ca. 5 Minuten gar dämpfen / nicht kochen. Das Gemüse darf weich werden.
5. Ab und zu Pfanne schütteln, Deckel bis zum Schluss nicht öffnen (Vitalstoffverlust), ev. eine Stufe tiefer stellen, falls das Gemüse zu kochen beginnt.

Geeignete Fette / abwechseln

Statt der im Rezept angegebenen Fette kann **nach dem Dämpfen** ein anderes Pflanzenöl beigefügt werden (Leinöl, Rapsöl, Pistazienöl, Baumnußöl etc.) Diese jedoch nie erhitzen! Auch Pinienkerne, Nüsse und Samen passen gut dazu.

Regenerierendes Abendessen / leicht verdaulich

Das Gemüse ergibt entweder ohne Beilagen (aber mit Fett) oder mit Tofu, Vollkornreis, Basmati, Quinoa, Hirse, Kartoffeln oder Süßkartoffeln usw. ein leicht verdauliches Nachtessen.