

WINTERLICHER GEMÜSEMIX

WINTERLICHER GEMÜSEMIX

Ein bunter Mix aus verschiedenem Gemüse. Ideal zu Braten oder anderen deftigen Fleischgerichten. So wird es auch im Winter nicht langweilig!



Zutaten für 2-3 Personen:

1/4 Blumenkohl

ca. 10-15 Rosenkohlröschen

1 Petersilienwurzel

1 Karotte

1 große handvoll grüne Bohnen (hier Bobby-Bohnen)

Salz

je nach Geschmack ein Stückchen Butter

Zubereitung:

Einen kleinen Topf Salzwasser aufsetzen. Den Rosenkohl von putzen (den Strunk abschneiden, von den äußersten Blättern befreien und unten etwas einschneiden), vom Blumenkohl ein paar Röschen abtrennen und zusammen mit dem Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren.

Die Petersilienwurzel und das Möhrchen schälen und kleinschneiden. Ich habe beide hier in Stifte geschnitten weil das mal was anderes ist, die „typischen“ Scheiben gehen natürlich auch. Petersilienwurzel- und Mörchenstifte in einen Topf mit Dampfgareinsatz geben und dünsten. Die Bohnen halbieren oder dritteln (je nach Länge) und ebenfalls dazugeben.

Nach 5 Minuten blanchieren den Kohl abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, kurz abtropfen lassen und auch noch in den Dampfgareinsatz geben.

Noch ca. 4-5 Minuten weitergaren, dann entweder direkt servieren oder das restliche Wasser aus dem Topf abgießen, das Gemüse nochmal kurz in den Topf geben und mit etwas Butter und Salz verfeinern.

Fertig – schnell und unkompliziert!