



Kochclub

Buntes Pfannengemüse mit Rosmarin

© Zabert Sandmann Verlag/ Eising Studio/ Food Photo & Video



Zutaten für 4 Personen:

150 g	Brokkoli
150 g	grüner Spargel
150 g	Blumenkohl
2	Karotten
1	Petersilienwurzel
1	Stange Staudensellerie
1	rote Paprikaschote
1	Zweig Rosmarin
100 ml	Gemüsebrühe
¼	aufgeschlitzte Vanilleschote
2 Streifen	unbehandelte Zitronenschale
2 Streifen	unbehandelte Orangenschale
1	Knoblauchzehe (in Scheiben)
4	Scheiben Ingwer
4 EL	Braune Butter
	Salz
	Chiliflocken
1	Stück Zimtrinde

Wichtige Küchengeräte

Schneidebrett, scharfes Messer, Sparschäler, Dampfgarer oder Topf mit Dämpfeinsatz, tiefe Pfanne, Reibe

Dazu passt: Für Gemüsezubereitungen aller Art gibt mein Gemüsegewürz immer den letzten Schliff wie für dieses leckere Pfannengemüse.

Zubereitung

Den Brokkoli putzen, waschen und in die einzelnen Röschen teilen. Die Brokkolistiele schälen und in Scheiben schneiden. Den Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Die Karotten und die Petersilienwurzel putzen, schälen, längs vierteln und in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Den Sellerie putzen, waschen, längs halbieren und schräg in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschote längs vierteln, entkernen und mit dem Sparschäler schälen. Die Paprikaviertel in 1 cm breite Streifen schneiden.

Den Dampfgarer auf 100°C vorheizen. Alle Gemüsesorten in das dafür vorgesehene Lochblech geben und im Ofen im heißen Dampf 15 Minuten fast weich garen. Oder in einem Topf etwas Wasser erhitzen, das Gemüse in den Dämpfeinsatz geben und zugedeckt im heißen Dampf 10 bis 12 Minuten garen.

Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Brühe in eine weite tiefe Pfanne gießen und mit Rosmarin, Vanilleschote, Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch und Ingwer bei milder Hitze erwärmen. Das Gemüse aus dem Dämpfeinsatz nehmen und in der Gewürzbrühe schwenken. Die braune Butter unterrühren und das Gemüse mit Salz und 1 Prise Chiliflocken würzen, etwas Zimt darüberreiben.

Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und als Beilage zu Geflügel, Fleisch oder Fisch servieren.

Nährwertangaben (pro 100g): Energie: 59,00 kcal, Fett: 3,81 g, Kohlenhydrate: 4,50 g