

Vegetarisch: Pesto-Gemüse

Zubereitung Pesto

- ▷ Alle Zutaten für das Pesto in den Mörser geben und zerstoßen.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Zubereitung Gemüse

- ▷ Die Karotte und den Fenchel zusammen in einen ersten gelochten Garbehälter legen und während 12 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Die Broccoliröschen und den Kohlrabi in einem zweiten gelochten Garbehälter verteilen und nach 5 Minuten ebenfalls in den Garraum geben.
- ▷ Nach weiteren 4 Minuten die Zucchini über den Broccoli und den Kohlrabi verteilen und während 3 Minuten fertig garen.
- ▷ Alle Gemüse aus dem Garraum nehmen, in ein Abtropfsieb abschütten und völlig abtropfen lassen.
- ▷ Das Olivenöl in einer Saucepfanne auf dem Herd leicht erhitzen.
- ▷ Das Gemüse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.
- ▷ Zum Schluss das Pesto darunterziehen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Anrichten

- ▷ Die Brüsseler-Salat-Blätter auf 4 flache Teller verteilen.
- ▷ Das Pesto-Gemüse darauf anrichten.

Garstufen Karotte und Fenchel

mit Vorheizen – Auflage 1
12 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Broccoli und Kohlrabi

mit Vorheizen – Auflage 2
7 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Zucchini

mit Vorheizen – Auflage 2
3 Minuten 100 °C Dämpfen

Zutaten Pesto

50 g Pinienkerne
30 g Parmesan, gerieben
30 g Basilikumblätter
1 dl Olivenöl
 Salz und Pfeffer

Zutaten Gemüse

1 Broccoli, in kleine Röschen geschnitten
1 mittelgrosse Zucchini, in Stäbchen geschnitten
1 mittelgrosse Karotte, geschält, in Stäbchen geschnitten
1 grosser Fenchel, Strunk entfernt, in Streifen geschnitten
1 grosser Kohlrabi, geschält, in Stäbchen geschnitten

Zutaten Garnitur

1 Brüsseler Salat, in einzelne Blätter zerlegt
1 dl Olivenöl
 Salz und Pfeffer