

# AEG

## Gemischtes Gemüse der Saison

**Beheizungsart:** VITAL Dampf  
**Temperatur:** 99 °C  
**Zeit:** 30 Minuten  
**Portionen:** 4



**500 g Blumenkohl oder Broccoli**  
**500 g Spargel**  
**4 Möhren**  
**2 Kohlrabi**  
**Salz**  
**Weißer Pfeffer**  
**Kaltgepresstes Öl (von Oliven, Traubenkernen,  
Sesam etc.)**

**Benötigt: Dampf-Set**

**Vorbereitung:** Gemüse waschen, putzen, schneiden und würzen. Festeres Gemüse etwas kleiner schneiden, zarteres Gemüse dann entsprechend größer.

**Zubereitung:** Das Gemüse auf der Einschubebene 2 im Programm „VITAL Dampf“ bei 99 °C für 30 Minuten dämpfen. Einige Tropfen von einem hochwertigen Öl zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten:** Die Zusammenstellung der Zutaten ist frei wählbar und kann dem Marktangebot nach Lust und Laune angepasst werden. Zwiebeln und Knoblauch machen das Gericht kräftiger und ausdrucksstark, frische Kräuter wie Thymian oder Petersilie können gleich mitgedämpft werden.

Neues Kochen  
**kochZEIT**  
für Genießer