

Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Broccoli, Zucchini



Arbeitsbeschreibung

Karotten:

1. Die Karotten schälen und in beliebige Formen schneiden. Jetzt in Salzwasser bissfest kochen, danach in Eiswasser kalt machen, herausnehmen und trocken lagern.
2. Vor dem Servieren mit heißem Wasser erwärmen, in Butter schwenken, salzen und zuckern.

Kohlrabi:

1. Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden oder tournieren und dann in Salzwasser bissfest kochen. Wieder im Eiswasser kaltstellen, herausnehmen und trocken lagern.
2. Vor dem Servieren mit heißem Wasser erwärmen, in Butter schwenken, salzen und zuckern.

Sellerie:

1. Sellerie schälen, in Stifte oder Dreiecke schneiden und in Salzwasser mit etwas Milch bissfest kochen. Erneut im Eiswasser kaltstellen, herausnehmen und trocken lagern.
2. Vor dem Servieren mit heißem Wasser erwärmen, in Butter schwenken, salzen, zuckern und gehackte Petersilie dazugeben.

Broccoli:

1. Broccoli in Rosen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. In Eiswasser kaltstellen, herausnehmen und trocken lagern.
2. Schon wieder vor dem Servieren mit heißem Wasser erwärmen, salzen und mit Mandeln oder Pignolienbutter begießen.

Zucchini:

1. Zucchini in 1 cm kleine Dreiecke schneiden, in Olivenöl langsam braten bis diese bissfest sind, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Hinweis

- Gemüse nicht zu weichkochen, da diese sonst an Vitamine und Mineralstoffe verlieren
- Grünes Gemüse wird braun, wenn man es nicht mit Eiswasser kalt macht.