



Gedämpftes Gemüse

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)



200 g	Mini-Karotten	mit
100 g	Bohnen	und
4	Broccoli-Röschen	sowie
1 kleine	Fenchelknolle	geviertelt, 10 Minuten vorblanchiert
Gemüse waschen und tropfnass in die AMC Pfanne geben.		
1 EL	Gemüsebouillon	darüberstreuen, Deckel auflegen und auf höchster Stufe bis zumersten roten Strich aufkochen, dann auf Stufe 2 schalten und weitere 25 Minuten zugedeckt kochen lassen.
20 g	Butter	erwärmen bis er flüssig ist,
1 TL		Knoblauchpulver zugeben
Gemüse auf die vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Knoblauchbutter beträufeln.		