

Rezept

Gedämpftes Gemüse mit Walnussdip

Ein Rezept von Gedämpftes Gemüse mit Walnussdip, am 09.06.2026

Zutaten

600 g gemischtes Gemüse (z.B. zarte Möhren, Zuckerschoten, grüne Bohnen, Schalotten, Rote Bete)	1/4 l Gemüsebrühe
3 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
100 g Schmant	1 Stück Bio-Zitronenschale
1-2 TL Zitronensaft	30 g Walnusskerne
1/4 Bund Schnittlauch	75 g Joghurt
	Salz, schwarzer Pfeffer
	1-2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse je nach Sorte waschen oder schälen, putzen und in etwa gleich große Stücke schneiden.

2. Die Brühe in einen Topf geben, sodass sie 2-3 cm hoch steht. Mit Lorbeer, Zitronenschale und Pfefferkörnern zum Kochen bringen. Dämpfeinsatz in den Topf stellen und das Gemüse darauflegen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen, bis es bissfest ist.

3. Inzwischen für den Dip die Nüsse fein reiben, mit dem Schmant und Joghurt vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine kleine Schüssel füllen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Auf den Dip streuen.

4. Gemüse auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten, leicht salzen und pfeffern, mit dem Olivenöl beträufeln. Den Dip dazureichen.