

## Rezept

# Gedämpftes grünes Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Gedämpftes grünes Frühlingsgemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Brokkoli	<b>2</b> junge Kohlrabi
<b>250 g</b> Bundmöhren	<b>200 g</b> Zuckerschoten
<b>4</b> Schalotten	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Kürbiskerne
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	<b>40 g</b> Butter
<b>2 EL</b> Kürbiskernöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 16 g F, 8 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, die Stiele schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in Spalten schneiden. Möhren putzen, dabei einen kleinen grünen Stiel stehen lassen. Die Möhren gut waschen oder dünn schälen. Je nach Dicke längs und quer halbieren. Die Zuckerschoten verlesen, putzen und waschen. Schalotten schälen und längs vierteln.
2. In einem Topf 2-3 cm hoch Wasser einfüllen, salzen und zum Kochen bringen. Brokkolischeiben, Kohlrabi, Möhren, Zuckerschoten und Schalotten auf einem Dämpfeinsatz oder Siebeinsatz verteilen, Brokkoliröschen obenauf legen. Leicht salzen und pfeffern. Den Einsatz in den Topf stellen – das Gemüse soll das Wasser nicht berühren – und den Topf mit dem Deckel verschließen. Das Gemüse in 15-20 Min. bei mittlerer Hitze weich dämpfen, dann den Topf vom Herd nehmen.
3. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Neben dem Herd abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
4. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Etwa 100 ml von der Dämpflüssigkeit zugeben und das Gemüse darin wenden. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft pikant abschmecken. Kürbiskerne und Zitronenschale dazugeben, das Gemüse auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln.