

MINISTRONE

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Gemüse (z.B. Stangensellerie, Zucchini, Möhren, Wirsing und Spinat)
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Margarine
- 3 EL Olivenöl
- 2 l Gemüsebrühe
- 200 g in 4 cm gebrochene Makkaroni
- 2 EL Ital. gehackte Kräuter oder Pesto
- 1 Dose Ital. Bohnen klein (360 g) z.B. fagioli borlotti
- 4 EL frisch geriebenen Parmesan
- Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:

Das gemischte Gemüse putzen und kleinschneiden. Die entstielteten Tomaten auf einer gelochten Schale für 5 min in den Dampfgarer geben. Anschließend häuten und in Würfel schneiden.

Tomatenwürfel mit den geschälten und kleingewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in einer ungelochten Dampfgarschale ca. 20 min garen.

Die Nudeln und die abgetropften Bohnen in 1 1/2 l Gemüsebrühe für 10 min kochen. Den Inhalt der ungelochten Dampfgarschale und das Olivenöl in die Gemüsebrühe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller anrichten und mit dem Parmesan und den Kräutern bestreuen.

Einstellung Dampfgarer gemischtes Gemüse:

100°C und 100% Dampf für 5 Minuten

Einstellung Dampfgarer Tomaten:

100°C und 100% Dampf für 20 Minuten



GERMKNÖDEL

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 125 ml erwärmte Milch
- 50 g Margarine
- 125 ml Milch
- 1/2 TL Zimt
- 10 g Butter
- 4 EL Pflaumenmus
- 250 ml Sahne
- Vanillezucker, Prise Salz

So wird's gemacht:

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und Hefe hineinbröckeln. Zucker darüberstreuen, Milch darüber gießen und miteinander verrühren. Zum Gehen für 20 Minuten an einen warmen Ort stellen. Margarine mit Milch in einem ungelochten Garbehälter erwärmen.

Einstellung Dampfgarer: Garen Universal 100 °C für 4 Minuten

Milch und Prise Salz zum Teig geben und durchkneten, bis der Teig glatt und glänzend wird. Abgedeckt erneut 20 Minuten gehen lassen. Teig in 8-10 Stücke teilen und zu Klößen formen. In einen gelochten, gefetteten Garbehälter geben und garen.

Einstellung Dampfgarer: Garen Universal 100 °C für 14 Minuten

Aus Pflaumenmus, Sahne, Vanillezucker, Zimt und Salz auf der Kochstelle eine Sauce bereiten und dazu servieren. Alternativ können Sie auch Vanillesauce dazu reichen.

