

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



Birnen in Weißwein

Zutaten:

- 150 ml Weißwein
- 80 g Zucker, braun
- 2 EL Orangenkonfitüre
- 1/2 TL Zimt
- 1 Zitrone, Abrieb der Schale
- 4 Birnen, mittelgroß ca. 550 g

So wird's gemacht:

Weißwein, Zucker, Konfitüre, Zimt und Orangenschale in einem Topf erhitzen bis sich der Zucker und die Konfitüre aufgelöst haben. Die Birnen schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Melonen-Ausstecher oder einem Messer entfernen.

Die Früchte im ungelochten Garbehälter verteilen, die Weißweinsmischung sofort darübergießen und die Birnenhälften vorsichtig darin wenden. Wie angegeben garen bis die Birnen weich sind aber noch nicht auseinanderfallen.

Die Birnen herausnehmen und auf Tellern anrichten.

Anschließend die Weißweinsmischung in einem Topf auf kleiner Hitze einkochen. Die Birnen vor dem Servieren mit der Weißweinsauce begießen und warm genießen.

Einstellung Dampfgerar:

90°C Dampf für 15 Minuten

