Gedämpfte Jakobsmuscheln mit Brokkoli

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	15 Min.
Ruhezeit	12 Std.
Garzeit	7 Min.
Portionen	4
Gerät	Combair-Steam SE ab 2015

Zubereitung

8 Jakobsmuscheln, getrocknet, à ca. ø2,5 cm

Jakobsmuscheln abwaschen, in eine tiefe Schale geben, Wasser zufügen und über Nacht einweichen lassen.

1 Brokkoli, klein

1 EL Gojibeeren, getrocknet

Gojibeeren ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.

Garraum auf 120 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen

Jakobsmuscheln vorsichtig aus dem Wasser nehmen und in die Porzellanform legen. Brokkoli um die Jakobsmuscheln legen und die Gojibeeren darüberstreuen.

Porzellanform auf den Gitterrost in den vorgeheizten Garraum schieben. Garen.

Gargut einschieben

Heissluft mit Beschwaden 120 °C während 7 Min.

1 EL Rapsöl

Rapsöl erhitzen und kurz vor dem Servieren über den gegarten Brokkoli giessen.

Tipps

Das Einweichwasser der Jakobsmuscheln kann für andere Zwecke aufgehoben werden, z. B. zum Reis kochen.

Zubehör

Porzellanform ⅓ GN, Höhe 65 mm

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019