



Ebly mit Gemüse

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	45 Min.
Garzeit	20 Min.
Portionen	4
Gerät	Combair-Steam SE ab 2015

Rucola-Pesto

- 50 g Rucola
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Pinienkerne
- 1 Zitrone, unbehandelt, Schale
- 3 EL Pecorino, gerieben
- ¼ TL Salz
- Pfeffer, gemahlen
- 50 ml Olivenöl

Pinienkerne rösten. 1 EL Pinienkerne für die Garnitur beiseitestellen. Für das Pesto alle Zutaten in einen Mixbecher geben und zu einer feinen Masse mixen. Pesto beiseitestellen.

Gemüse

- 1 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 200 g Krautstiel
- 100 g Pilze, gemischt, z. B. Champignons und Kräuterseitlinge

Kohlrabi und Karotten schälen und in 5 mm dicke Stängel schneiden. Krautstiele gut waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Pilze vierteln.

Gemüse und Pilze in den gelochten Garbehälter geben, salzen.

Ebly

- 250 g Ebly
- 400 ml Gemüsebouillon

Ebly in den Garbehälter $\frac{1}{3}$ GN geben und Bouillon dazugießen.





Garbehälter ⅓ GN neben das Gemüse auf den gelochten Garbehälter stellen, in den kalten Garraum schieben. Dämpfen.

Dämpfen 100 °C während 20 Min.

Rucola-Pesto

Salz

Pfeffer

Ebly mit dem Gemüse und dem vorbereiteten Rucola-Pesto mischen, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den beiseitegestellten Pinienkernen garnieren.

Tipps

Je nach Saison können andere Gemüsesorten verwendet werden.

Zubehör

Garbehälter ⅓ GN

Garbehälter gelocht

Zusätzliche Informationen

Erstellt am

11.12.2019

