

# Gemüse in der Pfanne steamen

vitalstoffschonend, lowcarb und sättigend – vegi-vegan

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min.

## Zutaten

500 g	<b>Gemischtes Gemüse:</b> Karotten, Zucchini, Broccoli, Tomaten, Spinat, etc. (saisonal und nach Belieben)
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Kokosöl, Olivenöl oder Ghee
etwas	Streubouillon oder Meersalz
<hr/>	
2 EL	Gartenkräuter (Thymian, Zitronenthymian, Salbei, Rosmarin, Petersilie usw.)



## Zubereitung

1. Gemüse in **mundgerechte Stücke** schneiden und inkl. Schalotten und Knoblauchzehen in die kalte Pfanne legen, **Salz** oder **Bouillon** darüberstreuen und pro Person **1 EL Kokosöl, Olivenöl** oder **Ghee** begeben.
2. Das Gemüse sollte die Pfanne möglichst füllen, allenfalls kleinere wählen.
3. **Auf höchster Stufe** beginnen bis es zischt. Dann bei trockenen Gemüsesorten **1-2 EL Wasser** zugeben und sofort mit gut passendem Deckel (ohne Loch) dicht verschliessen – es sollte **kein Dampf entweichen** (Vitalstoffverlust).
4. **Auf halber Stufe** (5/10) ca. **5 Minuten** gar dämpfen / nicht kochen. Das Gemüse darf weich werden.
5. Ab und zu **Pfanne schütteln**, Deckel bis zum Schluss nicht öffnen (Vitalstoffverlust), eine Stufe tiefer stellen, falls das Gemüse zu kochen beginnt.
6. **Gehackte Kräuter** begeben und servieren.
7. Nach Belieben eine Kernenmischung darüberstreuen.

## Geeignete Fette / abwechseln

**Nach dem Dämpfen** kann auch ein anderes Pflanzenöl beigefügt werden (Leinöl, Rapsöl, Pistazienöl, Baumnussöl etc.) Diese jedoch nie erhitzen! Auch Pinienkerne, Nüsse, Kerne und Samen passen dazu.

## Regenerierendes Abendessen / leicht verdaulich

Das Gemüse ergibt mit etwas Tofu, Hülsenfrüchten, Sprossen, orangen Linsen, Ei oder Frischkäse, ein ideales, **sättigendes** und **leicht verdauliches** Nachtessen.

**Bei grossem Hunger** passen zusätzlich 1 Handvoll Vollkornreis, Basmati, Quinoa, Hirse, Kartoffeln, Kastanien oder Süsskartoffeln gut dazu. Kartoffeln und Kastanien können gleich mitgedünstet werden.