

## Dämpfen im eigenen Saft

Stark wasserhaltiges Gemüse lässt sich ohne oder nur mit wenig Beigabe von Flüssigkeit bei kleiner Hitze knapp weich dämpfen. Aroma und Geschmacksstoffe entwickeln sich so besonders gut. Pfanne mit gut schliessendem Deckel wählen. Pfanne erst zudecken, wenn sich Flüssigkeit zu bilden beginnt. Ab und zu kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist.

## Ratatouille

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

- 3 **Tomaten**  
 1 **Zucchini** (ca. 300 g)  
 1 **Aubergine** (ca. 300 g)  
 1 **gelbe Peperoni**, entkernt  
 1 **rote Peperoni**, entkernt
- 1 Esslöffel **Olivenöl**
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt  
 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- gerüstetes Gemüse**
- 1 Esslöffel **Rosmarin** und **Thymian**,  
 fein gehackt
- ½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**
- alles in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden  
 in einer Pfanne warm werden lassen
- andämpfen, bis die Zwiebel glasig ist  
 (Bild 1)
- begeben, offen ca. 5 Min. mitdämpfen
- daruntermischen
- würzen, unter gelegentlichem Rühren  
 zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min.  
 dämpfen

Pro Person: 4 g Fett, 4 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 413 kJ (99 kcal)

### Verfeinern

- 4 Esslöffel Rahm unter das fertige Ratatouille mischen.
- 50 g entsteinte grüne oder schwarze Oliven, in Ringen, unter das fertige Ratatouille mischen.

**Dämpfen im eigenen Saft eignet sich auch für:** Gurken, Peperoni, Pilze, Tomaten oder Zucchini, einzeln gedämpft, sowie Spinat.

**Hinweis:** Spinat tropfnass begeben, zugedeckt 3–5 Min. zusammenfallen lassen, offen fertig dämpfen, damit er seine frische Farbe behält.

### Dämpfen im eigenen Saft

Gurken	längs halbiert, in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 30 Min.
Peperoni	in ca. 2 cm grossen Stücken	ca. 25 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	ca. 10 Min.
Ratatouille		15–20 Min.
Rhabarber	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Spinat	ganze Blätter	3–5 Min.
Tomaten	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 5 Min.
Zucchini	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Zucchini	in ca. 1 cm dicken Scheiben	ca. 10 Min.



1 Durch das Andämpfen im warmen Öl werden Aromastoffe freigesetzt, die Zwiebel bekommt einen leicht süsslichen und milden Geschmack.



2 Durch das Dämpfen gibt stark wasserhaltiges Gemüse Flüssigkeit ab. **Wichtig:** Bei kleiner Hitze dämpfen. Bildet sich zu wenig Flüssigkeit oder ist zu viel verdampft, 2–3 EL Wasser oder Bouillon begeben.



3 **Gazpacho** (kalte Suppe)  
 ½ Portion **Ratatouille** zubereiten, auskühlen. Ratatouille mit 3 dl **Tomatensaft** pürieren und als kalte Suppe servieren. **Tipp:** Mit wenig **Crème fraîche** verfeinern, **Zitronen-Croûtons** (siehe unten) darüberstreuen.



**Zitronen-Croûtons**  
 1 EL **Butter** in einer Bratpfanne warm werden lassen. 4 Scheiben **Toastbrot**, in ca. 1 cm grossen Würfeln, unter Wenden goldbraun rösten.  
 1 **unbehandelte Zitrone**,

nur abgeriebene Schale, daruntermischen. **Verwendung:** zu Salaten, Fischgerichten, leichten Suppen.

**Tipp:** Für Croûtons nature Zitronenschale weglassen.