



## **Gemüse softgaren**

### **ZUTATEN:** (4-6 Personen)

6 Karotten – gewaschen, geschält, in 0,5 cm Scheiben geschnitten  
1 Brokkoli – größere Röschen  
1 Blumenkohl – Röschen in Stücke  
4 Kartoffeln – vierteln und in Stücke schneiden  
ca. 100 g Butter oder Olivenöl oder Kürbiskernöl  
nach Bedarf Salz und Kräuter (z.B. Petersilie)

### **KOCHGESCHIRR:**

Kuhn Rikon Durotherm 2,5 l (4 Personen)  
oder  
Kuhn Rikon Hotpan 2 l (4 Personen)  
Kuhn Rikon Durotherm 1 l  
oder  
Hotpan 1 l für Butter oder Sauce

### **ZUBEREITUNG:**

1. vorbereitetes Gemüse tropfnass in den Topf geben (Boden sollte mit ca. 2 mm Wasser bedeckt sein).
2. bei voller Hitze mit Deckel ankochen bis die Dampffahne sichtbar wird.
3. nun die Hitze reduzieren und 4 Minuten kochen lassen – WICHTIG: eine kleine Dampffahne muss immer sichtbar sein!
4. jetzt den Durotherm-Topf in den Warmhaltering bzw. den Hotpan-Topf in die Warmhalteschüssel stellen und ca. 3 bis 5 Minuten softgaren.
5. inzwischen in dem 1 l Topf Butter erhitzen und in den Warmhaltering/ -schüssel stellen.
6. Gemüse nach Geschmack salzen und mit heißer Butter servieren. Nach Bedarf noch vor dem Servieren mit frischen Kräutern garnieren.

### **Kochzeit:** (zählt ab Dampffahne)

4 Minuten bei Induktionsherd

3 Minuten bei normalem Herd, da die Ankochzeit hier etwas länger dauert

### **Softgaren:**

3 bis 4 Minuten

### **Tipp:**

Sollte man nicht gleich zum Essen kommen, ist das noch im Topf befindliche Abtropfwasser abzugießen! So bleibt das Gemüse lange heiß und knackig.

**Die Durotherm- bzw. Hotpantöpfe gewährleisten die beste Art Gemüse schonend und besonders schmackhaft zu kochen und dabei bis zu 60% Energie zu sparen.**