



Reinhard-Karl  
ÜBLACKER  
Food-Consultant

## VitaCuisine

### Gemüse in Frischkäsesauce

#### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Kohlrabi
- 1 Becher Frischkäse
- Gemüsebrühe (vegetabler Gemüsebrühe-Würfel)
- Petersilie frisch
- Dille frisch
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung:

- Das Gemüse putzen und klein schneiden.
- Das Gemüse in den Dampfkorb legen.
- ¼ Liter Gemüsebrühe auf die Garplatte des Dampfgarers schütten. 20-25 Minuten garen.
- Wenn die Gemüsebrühe heiß genug ist, den Frischkäse löffelweise dazugeben.
- Am Ende mit gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und frischen gehackten Kräutern nach belieben abschmecken.
- Die Soße über dem fertigen Gemüse verteilen.