

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190–821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gemüse in der Mikrowelle

Frisches Gemüse:

wird mit wenig Wasser gegart. Bei wasserhaltigem, faserarmem Gemüse wie Tomaten, Gurken, Spinat, Rosenkohl, Kohlrabi und Pilzen reichen pro 500 Gramm 1–2 El Wasser, bei faserreichem Gemüse wie Gelben Rüben, Blumenkohl und bei Kartoffeln sollte der Boden des Gefäßes mit Wasser bedeckt sein. Statt mit Wasser kann man Gemüse auch mit Butter oder Margarine dünsten. Dafür das Fett und das geputzte Gemüse zusammen in die Mikrowelle geben. Gemüse gart gleichmäßiger, wenn man es vorher in gleichmäßige Stücke teilt und zwischendurch ein– oder zweimal umrührt.

Tiefgekühltes Gemüse:

wird in der Mikrowelle sowohl aufgetaut als auch gegart. Fertig gekaufte Tiefkühlkost aus dem Beutel oder aus der Schachtel direkt in einen Behälter mit Deckel geben. Wer selbst einfriert, sollte gefrier– und hitzebeständige Behälter benutzen. Dann kann man das Gefäß direkt in die Mikrowelle stellen.

Gemüse aus der Dose

ist bereits vorgegart. Nur die Flüssigkeit fast ganz abgiessen und in einem Behälter mit Deckel erhitzen.

Wie lange dauert es?

Die Garzeit in der Mikrowelle hängen von verschiedenen Faktoren ab:

Gemüseart: Je wasserhaltiger das Gemüse, desto kürzer die Garzeit.

Gemüsemenge: Je kleiner die Menge, desto kürzer die Garzeit. Als Faustregel gilt: einfache Menge, einfache Zeit– Doppelte Menge, doppelte Zeit.

Das wichtigste auf einen Blick:

Kartoffeln und Gemüse

- mit wenig Wasser garen
- im geschlossenen Gefäß garen, damit keine Flüssigkeit verlorengeht und nichts austrocknet

- in gleich große Stücke schneiden und ein– oder zweimal umrühren, damit alles gleichmäßig gart
- erst nach dem Garen würzen, weil der Eigengeschmack in der Mikrowelle viel stärker erhalten bleibt.

Kräutertrocknen

Die gewaschenen, abgetrockneten Kräuter (es eignen sich alle Sorten, nur ganz frisch müssen sie sein) auf einer doppelten Länge Küchenkrepp ausbreiten.

6 Min. / 700 Watt –fertig sind die schönsten Trockenkräuter, die man sich nur wünschen kann: herrlich duftend, zartgrün, mit tollem Aroma.

Aufbewahren: dichtschießende Gläser oder Dosen.

Bei Bedarf kann man die Kräuter einfach zwischen den Fingern zerreiben und dann wie frische, feingehackte verwenden.