

## Gedünstete Gemüseplatte mit Zitronenbutter

400 g Gemüse (z. B. Möhren, Kohlrabi,  
gelbe Paprika, grüner Spargel)  
Salz  
Pfeffer  
fein gehackte Petersilie  
20 g Zitronenbutter (ersatzweise 2 EL Zitronenöl)  
1 Scheibe Vollkorn-Toast

Das Gemüse putzen, waschen und in gleichgroße Streifen oder Stücke schneiden. Im Dampf garen, erst dann würzen. Wer keinen Dampfgarer hat, kann das Gemüse auch in einem Topf mit 100 ml Gemüsebrühe 15 Minuten dämpfen, nach 8 Minuten den Spargel zugeben. Das fertig gedämpfte Gemüse in Zitronenbutter oder Zitronenöl schwenken. Dazu 1 Scheibe Vollkorn-Toast essen.

302 kcal (1264 kJ), 8,8 g Eiweiß, 18,2 g Fett, 23,7 g Kohlenhydrate