

# Gemüsesticks

## Rezeptinfo

ab etwa 7 Monate

## Zutaten

- Rapsöl
- eine Gemüsesorte

*Folgende Gemüsesorten sind besonders gut geeignet*

- Avocado (ohne Garen)
- Salatgurke (ohne Garen)
- Zucchini (5 Minuten Garzeit)
- Kürbis ohne Schale (5 Minuten Garzeit)
- Möhre (10 Minuten Garzeit)
- Pastinake (10 Minuten Garzeit)
- Süßkartoffel (10-15 Minuten Garzeit)
- Kartoffel (10-20 Minuten Garzeit)

## Zubereitung

**1:**

Das Gemüse waschen, schälen und in Sticks schneiden.

**2:**

In Wasserdampf je nach Gemüsesorte 5 – 20 Minuten garen. Wenn Sie keinen speziellen Dampfeinsatz haben, geht auch ein einfaches Metallsieb. Geben Sie ausreichend Wasser in den Kessel und hängen Sie das Sieb ein. Beim garen mit einem Deckel abdecken.

**3:**

Anschließend abkühlen lassen und in etwas Rapsöl schwenken.

## Vorratshaltung

In einer luftdichten Dose oder Gefrierbeutel kann man die Sticks im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren.