



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Dünstsalat

Buhar Salatası



2 Karotten  
2 Kartoffel  
2 kleine Sellerie  
6 Lauchzwiebel  
8-10 Petersilienäste  
4 EL Olivenöl  
½ Dessertlöffel Salz  
1 Zitrone entsaftet

- # In einen Schnellkochtopf einen passenden Metallsieb besorgen. In den Schnellkochtopf einen Stein legen und darauf den Sieb platzieren.
- # Karotten, Kartoffel und Sellerie schälen und in den Sieb legen. In den Topf soviel Wasser füllen, so dass das Gemüse nicht mit dem Wasser in Kontakt kommt.
- # Schnellkochtopf schließen und nach dem Köcheln des Wassers weitere 10 Minuten kochen.
- # Nachdem das Gemüse im Topf abgekühlt ist in haselnussgroße Stücke schneiden.
- # Das geschnittene Gemüse in ein Servierteller geben und fein gehackte Lauchzwiebel und Petersilie dazu geben und zusammenmischen.
- # Salz drüberstreuen und mit Zitronensaft und Olivenöl begießen.
- # Im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen und anschließend servieren.

**Tipp:** Das Dünsten ist die gesündeste Zubereitung , denn somit gehen die Nährwerte von Obst und Gemüse nicht verloren.