

SWISS NATURAL DETOX

RETREAT

REZEPT

GRUNDREZEPT GEMÜSE

Von der Zubereitungsart des Gemüses hängt sehr viel ab. Das Garen ohne Wasser ist wichtig, damit die Zellstruktur des Gemüses nicht zerfällt. Fett ist nötig, damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können. Salz ist wichtig für den Wasserentzug beim Gemüse in der Pfanne und für die Bildung der Magensäure (dient der Verdauung).

Variante 1

Saisongemüse, gemischt oder einzeln, z.B. Artischocke, Auberginen, Blumenkohl, Bodenrübe, Broccoli, Chinakohl, Federkohl, Fenchel, Gurken, Karotten, Kastanien, Knoblauch, Kefen, Kohl, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Pastinaken, Patisson, Peperoni, Pilze, Peterliwurz, Radieschen, Rettich, Randen, Rosenkohl, Romanesco, Spargel, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Süsskartoffel, Wirz, Zucchini, Zwiebel etc.

- 1 Portion Gemüse rüsten, schneiden und in die kalte Pfanne geben
- Salz beifügen, mit dem Gemüse gut mischen
- Butter beigeben

Erst jetzt Pfanne auf Herd stellen. Auf höchster Stufe erhitzen bis es zischt, dann bei kleiner Hitze ca. 10 – 15 min knackig weich garen. Kein Wasser beifügen, notfalls die Pfanne kurz vom Feuer ziehen und warten, bis sich Flüssigkeit gebildet hat. Ev zwischendurch die ganze Pfanne schütteln, ohne den Deckel abzuheben oder – bei grossen Mengen – die Pfanne vor dem Umrühren auf eine kalte Unterlage stellen.

- Zum Schluss gehackte Kräuter dazugeben.
- An jedes Gemüse gehört unbedingt Salz und Fett.

Mit einem Proteinträger wie Fisch oder Geflügel und/oder einem würzigen Pesto ist dies eine vollwertige, leicht verdauliche Mittags- oder Abendmahlzeit