

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 2

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, Peterliwurzel, Radieschen, Rettich, Randen, Rosenkohl, Romanesco, Spargel, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Süsskartoffel, Wirz, Zucchetti, Zwiebel etc.

- Backofen auf 200 Grad vorheizen
- Gemüse je nach Sorte in Würfel oder Stängeli schneiden, auf mit Backpapier belegtes Backblech legen, salzen, gehackte Kräuter darüber streuen und Butterflöckli darauflegen oder Olivenöl darüber träufeln
- Je nach Gemüsesorte und Grösse 20 – 35 min backen, ev. nach 15 min umrühren

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