

REZEPTE SAMMLUNG:

Rothenburg, 03.05.2020



Frisches Gemüse à la «Erika»: kreativer Römertopf!

Römertopf:

- Den Römertopf mindestens 15 Minuten bis besser 30 Minuten im Wasserbad einlegen
- Backofen auf 220 Grad Celsius vorheizen
- Möglichst viele verschieden, farbige Gemüse (z.B. Rüebli, Blattspinat, Cherry-Tomaten, Champignons, Spargeln, Blumenkohl) waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Eine Frucht (z.B. Pfirsich, Apfel, Granatapfelkerne, Birne) klein schneiden
- Fertig zubereitete/gekochte und abgewaschene Kichererbsen (Menge je nach Belieben) bereit stellen
- Reis-Quinoa-Mischung (Menge je nach Belieben) bereit stellen
- Verschiedene frische Kräuter (z.B. Oregano, Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch, Pfefferminze, Ingwer) klein schneiden
- Eine kleine handvoll Arame-Algen bereit stellen
- Alle genannten Zutaten mischen und in den Römertopf geben
- Eine halbe Zitrone darüber ausdrücken
- Gewürze nach Belieben (z.B. Pfeffer, Roter Paprika, Kurkuma)
- Hochwertiges Oliven- oder Rapsöl darüber geben
- Ca. 0.5 Liter hochwertige Bouillon darüber giessen
- Ca. 0.1 Liter Kokosmilch darüber giessen
- Den Römertopf zudecken und das Ganze für 75 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen

Mit herzlichen Grüßen – und gute Gesundheit!

Petra & Michael Bossard