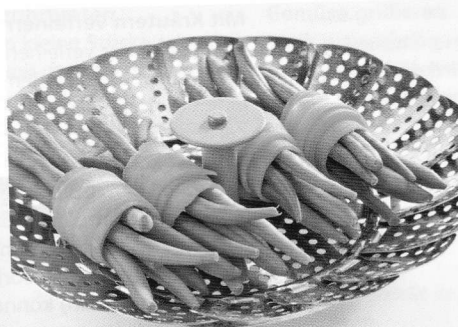


Zubereitungstipps

Vegetarische Bohnenbündeli

Von 1 mittelgrossen Rüebli längs mit dem Sparschäler Streifen abschälen. 200 g Bohnen zu 4 Bündeli formen, mit Rübelistreifen umwickeln, leicht salzen, im Dämpfkorbchen knapp weich garen.



Chinakohl und Lattich zubereiten

Chinakohl und Lattich lassen sich wie Spinat zubereiten: Gemüse, in Streifen, wenig abgetropft, in einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, abtropfen. 1 Zwiebel, fein gehackt, und 1 Knoblauchzehe, gepresst, in wenig Olivenöl andämpfen, Gemüse ca. 5 Min. mitdämpfen, mit Salz und Pfeffer würzen.



Statt Auberginen grillieren

Ist keine Grillpfanne vorhanden, lassen sich Auberginen schnell und einfach im Ofen backen: Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Alufolie belegtes Blech legen. Beidseitig mit Öl bestreichen, salzen. Backen: ca. 15 Min. in der Ofenmitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens, wenden, 15 Min. fertig backen.