

OFEN – Gemüse

beim Gemüse auf möglichst gleiche „Härte“ achten

z. B. Kartoffel / Sellerie / Zwiebel / Rüebli

Gemüse in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden

auf Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Trocomare würzen

weitere Gewürze wie z.B. Pfeffer und oder Kräuter / Kümmel

in kalten Ofen, Umluft auf 170 Grad während ca. 25 Min.

Temperatur abschalten und noch 10 Min. drinlassen

Aubergines sowie Zucchetti werden in der Bratpfanne besser

dieselbe Vorbereitung: aber mit Kokosfett

bei höchster Temperatur kurz anbraten, Temperatur abschalten :

zugedeckt ca 5 Min. dämpfen

nochmals kurz höchste Temperatur , wenden , bei abgeschalteter Temperatur wieder ca. 5 Min. zugedeckt dämpfen

wie oben nach Lust und Laune würzen

en Guätä !