

Gebratene Austernpilz-Streifen

Austernpilze in Streifen schneiden in der Wok-Pfanne scharf anbraten und salzen - fertig.

Grüner Salat

Rucola mit Kernöl, Essig, Salz, Knoblauch, Pfeffer und Gewürzen abmachen - fertig.

Bunter Salat

Tomaten, Gurken, Kohlrabi, Karotten, Frühlingszwiebeln klein schneiden, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, abmachen - fertig.

Ofengemüse

Karotten, Zucchini, Kartoffeln, Kohlrabi, in grobe Stücke schneiden, Tomaten halbieren und ganze Knoblauchzehen hinzufügen.

Mit Olivenöl, Rosmarin, Oregano, Pfeffer und Salz marinieren und in einer Auflaufform bei 180 Grad/Ober-&Unterhitze ca. 50 Minuten lang backen. Zwischendurch immer wieder umrühren. - fertig