

Referendarsrezepte

Beitrag von „alias“ vom 27. November 2006 22:30

Falls jemand auf Diät ist oder sich vitamintechnisch gegen Erkältungskrankheiten wappnen möchte:

(Gutes!) Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
eine kleingehackte Zwiebel dazugeben und glasig rösten
Die Hitze herabdrehen, der Rest wird nur noch sachte angewärmt
(es darf nicht brutzeln - damit die Vitamine erhalten bleiben)

Einen kleingeschnittenen Apfel
und eine Dose Sauerkraut hinzugeben
Alles bei geringer Hitze 5 Minuten durchwärmen
Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell etwas weißen Balsamico-Essig dazugeben.

Das Ganze ist ein mundwarmer Salat und schmeckt herrlich ... man glaubt es kaum. 😊

(Das Rezept stammt übrigens von meinem Heilpraktiker)