

Grundrezept Gemüse vom Blech

KOCHEN UND ZUBEREITEN

1 BLECH VOLL *Gemüse*

- Gemüse der Saison je nach Gusto und Verfügbarkeit



6 – 10 EL

Marinade



ZUM DRÜBERSTREUEN

Toppings

- Geröstete Getreideflocken bzw. -schrot (Haferflocken, Gerstenschrot, Buchweizen etc.)
- Nüsse & Saaten (Walnüsse, Kürbiskerne, Hanfsamen, Leinsamenschrot, Brennesselsamen etc.)
- Geröstete Brotwürfel
- Gebratene Speckwürfel oder Grammeln
- Frische Kräuter, Sprossen, Grünsprossen
- Essbare Blüten, Wildkräuter
- Getrocknetes Gemüse oder Dörrobst
- Pestos/Chutneys/Relishes
- Tsasiki, Hummus etc.
- Tortilla-Chips, Popcorn usw.



ZUM ERGÄNZEN

Eiweiß

- Milchprodukte (Frischkäse, Mozzarella, Cottage-Cheese usw.)
- Tofu (geräuchert oder natur)

