



Gedämpftes Blattgemüse

Zutaten

Blätter von Spinat,
Rucola, Mangold und
Brunnenkresse
Olivenöl
Zitronensaft
Meersalz

Zubereitung

Einige Blätter wie Spinat, Rucola, Mangold und Brunnenkresse grob zerpfücken.

Zwei Lagen Alufolie übereinander legen und die Seiten so hochschlagen, dass eine Tasche entsteht.

Die Blätter hinein geben, mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Meersalz würzen.

Die oberen Blätter zum verschließen ineinander falten, die Tasche, sobald die Glut etwas schwächer ist, auf den Grill legen und das Gemüse 5 Minuten dämpfen.



Tipps und Tricks

Mangold ist in Mengen in den Gemüsebeeten zu finden!

