

## Unsere beliebtesten Gemüsegerichte



### Ofengemüse zum Verlieben...



#### **Gemüse ist gesund. Und Punkt.**

Diesen Satz kenne ich seit meiner Kindheit. Auch wenn mir das damals eher wurscht war. Lieber süß und ungesund, als „gemüsig“ und gesund, war meine kulinarische Einstellung. Und wenn ich aktuell die Ernährungsvorlieben von Kindern beobachte, scheint sich an dieser Tatsache nichts geändert zu haben.

Mit dem Heranwachsen lernte ich, Gemüse als Beilage zu akzeptieren und mich daran zu gewöhnen. Richtig verliebt habe ich mich beim Verzehr der feinen jungen Möhrchen, zarten Kohlrabi und aromatischen Tomaten aus dem elterlichen Gemüsebeet. Wahrscheinlich ging es vielen ähnlich. Warum sonst höre ich alle Nase lang die nostalgischen Sehnsuchtsbekundungen in Form von „Früher haben die Tomaten noch nach Tomaten geschmeckt!“ oder „Das Gemüse aus unseren Beet hat so guuuut geschmeckt“.

Der Überfluss am Lebensmittelmarkt, mit seinem vielen Fertigprodukten, seinen schnell wechselnden Trendspeisen verwirrt. Und dem entgegen stehen die unzähligen Ratschläge, Ernährungsrichtlinien und Diäten. Was darf man den heutzutage überhaupt noch mit reinem Gewissen essen? Doch in einem Punkt herrscht überwiegend Einigung: **Gemüse ist gesund. Und Punkt.**

Doch wie bereite ich Gemüse richtig zu? Auf diese Frage gibt's sicherlich ebenso viele Antworten wie Gemüsesorten. Ich habe für Sie eine Rezepturanleitung für Sommergemüse, die sich im Laufe unserer „Schmeck den Süden“ Kochkurse als beliebteste heraus kristallisiert hat. Quasi mit Gelinggarantie. Der Vorteil:

unser farbenfrohes Gemüse kann warm als Hauptgang mit Kräuterdip, als Beilage zu Fleisch & Fisch oder mit Käse überbacken genossen werden. Und selbst kalt schmeckt es mit einem feinen Dressing als Salat.

Mein Fazit: **Gemüse ist gesund UND schmeckt.**