Schmutz 18.Februar 2013 Küttigen

Gesundheit Rezepte 1

-Kartoffel-Spitzenkohl Salat für das Immunsystem und Bindegewebe gut

800gr Kartoffel gekocht

3 Eier gekocht

1 Spitzkohl in Streifen geschnitten 30 min ziehen lassen im kochenden Wasser

2 Zwiebeln

1gestr. TL Zucker

4 El Öl

6El Mayo

Schnittlauch

Alle Zutaten zerkleinern wie gewohnt.

Krautwickel

½ Weisskohl

½ Rotkohl

3 alte Semmeln

150ml Milch

2kl Zwiebel

1 mittlere Knoblauchzehe

1 El Pflanzliche Butter

250ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Semmel in die Mich einlegen und zerkleinert und bei den anderen Zutaten beigeben.

Offen bei 180° vorheizen nun alles vermischen und in Auflaufform geben

2.Juni 2013 Küttigen

D.Schmutz