



Essbare Natur

Inspirationen von Volker Mehl



Alle Rezepte sind für jeweils ein Glas.

Achtung: Ganz wichtig ist an der Stelle zu wissen, die Kochzeit rechnet sich ab dem Moment, wenn sich die ersten Bläschen im Glas zeigen, die nach oben steigen. Erst ab dann ist genug Hitze im Glas.

Bevor die Zutaten eigenfüllt werden, sollte heißes Wasser in die Gläser gefüllt werden, um sie vorzuwärmen. Kommen die Gläser kalt in den heißen Ofen, können sie im Ofen knallen!

Gemüse Eintopf

200g gemischtes kleingeschnittenes Lieblings-Gemüse z.B. Zucchini, Aubergine, Paprika, Kartoffel etc.

100ml Gemüsebrühe

100g Tomaten Passata

Je 1/3 TL gemahlener Fenchel und Koriander oder Anis Samen

½ TL mildes Paprikapulver

½ TL Salz

Je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und 2 Blättchen Salbei

Alle Zutaten ins Glas geben, gut schütteln und ca. 15 bis 18 Minuten bei 170 Grad in den vorgeheizten Ofen geben.



Thai Curry

200g gemischtes kleingeschnittenes Gemüse z.B. Karotten, Zucchini, Spargel, Kartoffeln

100ml Kokosmilch

2 EL Basmati Reis

1/2 TL milde Currypaste

½ TL Salz

1 TL Zitronensaft

100ml Gemüsebrühe

Alle Zutaten ins Glas geben, gut schütteln und ca. 15 bis 18 Minuten bei 170 Grad in den vorgeheizten Ofen geben.

Veganer Milchreis

1 halber Apfel in Würfel geschnitten

200ml Pflanzendrink

3 EL Milchreis

Je 1/3 TL Zimt und Kardamom

½ TL Rohrzucker

Alle Zutaten ins Glas geben, gut schütteln und ca. 18 bis 20 Minuten bei 170 Grad in den vorgeheizten Ofen geben.