

KNACKIGI GMÜES-DIPS

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

- 1 dl Aceto balsamico
- 1½ dl Olivenöl
- Salz und Pfeffer, nach Bedarf
- 400 g kleine Bundrüebli mit Kraut
- 2 Fenchel mit Kraut, in Scheiben
- ca. 150 g Stangensellerie, in Stücken
- 2 rote Peperoni, in Streifen
- 1 Gurke, entkernt, in Stängeln

Aceto und Öl verrühren, Sauce würzen, in 8 Gläser verteilen. Gemüse in Gläser stecken.



GRILLIERTS GMÜES

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

- Olivenöl zum Braten
- 1 kg Gemüse wie Zucchini, in Stücken, grüne Peperoni (z. B. Fiarelli/Pimientos de padron oder Cecei), Okras
- 1 Teelöffel Fleur de Sel

Öl in einer Bratpfanne oder auf dem Teppan Yaki heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Gemüse portionenweise ca. 5 Min. braten, salzen.