

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



Chumichurri

Rapsöl
1 Schalotte
1 Handvoll (ca.20g) glattblättrige Petersilie
1 Handvoll (ca.20g) Koriander
1 TL getrockneter Oregano
1 dl hochwertiges Olivenöl
1 EL Weissweinessig
Salz und Pfeffer

Die Schalotte schälen und in wenig Rapsöl kurz in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten.

Die Petersilie und den Koriander waschen und trocken tupfen.

Dann alle Zutaten zusammen in den Cutter geben und pürieren bis die Kräuter mitsamt den Stielen kleingehackt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut 30 Minuten durchziehen lassen.

Passt sehr gut zu Fleisch, Fisch und Ofengemüse oder Kartoffelstock.