



Sendung: Ratgeber
Datum: 17.Mai 2006
Sendezeit: 11.10 Uhr
Redaktion: Myriam Zumbühl

Es braucht wenige Zutaten aus dem Vorrat, um im Handumdrehen eine Mahlzeit auf den Tisch zu zaubern. Dieser Mix aus Kernen und Samen macht aus einem simplen grünen Salat ein richtiges Festessen!

Kernenmix

Nicht nur, aber vor allem an Tagen, an denen es gerade noch reicht, den Kopfsalat zu waschen, ist dieser Kernenmix Gold wert! Passt zu allen möglichen Salaten, Saucen und Beigaben.

1 grosszügige Handvoll Kürbiskerne
1 grosszügige Handvoll Sesamsamen
1 grosszügige Handvoll goldene Leinsamen
1 grosszügige Handvoll Sonnenblumenkerne
2-3 Esslöffel schwarze Zwiebelsamen (aus dem Reformhaus)
Sojasauce

Die Kerne auf ein Backblech geben und bei 190 Grad für ca. 15 Minuten rösten. Mit etwas Sojasauce übergiessen und gut vermischen und für weitere 15-20 Minuten in den Ofen geben.

Auskühlen lassen und in einem luftdicht verschlossenem Glas aufbewahren. Hält problemlos 1-2 Monate.

Rezept stammt aus:
Myriam Zumbühl: Kochen mit Myriam - Meine Lieblingsrezepte
Fona Verlag
Erhältlich im Buchhandel oder im Radio-Kiosk:
<http://www.radiokiosk.ch/drs1/drs1.cfm?CD=342814>.