

Lisanna Wallance



Das
Kochbuch
der
Magie



riva

100 zauberhaft leckere Rezepte,
die Körper und Seele in Einklang bringen

Lisanna Wallance

Das
Kochbuch
der
Magie

100 zauberhaft leckere Rezepte,
die Körper und Seele in Einklang bringen

riva

Inhalt

4

ES GIBT SIE NOCH, DIE MAGIE ...

14

DIE REZEPTE DER ERDE
Obst und Gemüse

50

DIE REZEPTE DER LUFT
Geflügel

74

DIE REZEPTE DES WASSERS
Fisch und Meeresfrüchte

100

DIE REZEPTE DES FEUERS
Rotes Fleisch

❖❖❖ 120 ❖❖❖

SÜSSE VERFÜHRUNGEN

❖❖❖ 144 ❖❖❖

GETRÄNKE
Magie zum Trinken ...

❖❖❖ 174 ❖❖❖

REZEPTE FÜR EWIGE JUGEND

❖❖❖ 196 ❖❖❖

MEINE MAGISCHEN GEHEIMNISSE

❖❖❖ 200 ❖❖❖

MEINE KULINARISCHEN GEHEIMNISSE

❖❖❖ 204 ❖❖❖

REZEPTVERZEICHNIS



Es gibt sie noch,
die Magie ...



In gewisser Hinsicht ist Kochen eine Form der Magie – eine Art Verwandlungsprozess. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie dieses auf Heilkräften beruhende Wissen für Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre Wünsche nutzen können.

Dieses Werk enthält magische Geheimnisse, die an den Zeitgeist angepasst sind. Mit jedem Rezept werden Sie wohltuende Heilkräfte entdecken.

Dabei geht es um die Magie der Natur. Die Geheimnisse der Gesundheit, Freude und ewigen Jugend stecken in bestimmten Pflanzen und unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Die in manchen dieser Lebensmittel enthaltenen Nährstoffe spielen in verschiedener Hinsicht eine Rolle im menschlichen Körper. Die **Vitamine A und C** unterstützen die Synthese von Proteinen und die Regeneration der Haut, die **B-Vitamine** fördern die Fruchtbarkeit, **Vitamin D** sorgt für ein gutes Funktionieren des Immunsystems und **Mineralstoffe** wie Eisen und Magnesium sind wichtig für den Energiehaushalt.

Doch das ist noch gar nichts im Vergleich zu den Möglichkeiten, die sich bieten, wenn bestimmte Nahrungsmittel, Pflanzen und Kräuter kombiniert werden: Man kann ihre Wohltaten optimieren und so dafür sorgen, dass sie gezielt auf Funktionsstörungen im Körper einwirken. Ob Sie nun müde, krank oder kraftlos sind oder Ihr Immunsystem, Ihre Fruchtbarkeit oder Ihre Laune unterstützen möchten – für alles gibt es spezielle kulinarisch-magische Optionen. Immerhin bildet die Natur ja auch die Grundlage für die moderne Medizin. Ursprünglich stammt Aspirin aus der Rinde der Weide, Valium aus Baldrianwurzeln und das Antibiotikum aus Pilzen. Wer sagt, dass die Wissenschaft der Magie sehr nahekommt, hat recht, denn beiden dient die Natur als Fundament. Sie ähnelt dabei einer Hexe und einer Mutter. Das ist einfach eine Frage der Perspektive. Stellen Sie sich dieses Gefühl der Freiheit vor! Wenn Sie dank Ihrer Kenntnisse rund um die Magie der Natur bei sich selbst oder Ihren Lieben Symptome lindern könnten. Wenn Sie Ihre eigenen Tees zur Unterstützung des Immunsystems und der Fruchtbarkeit her-

stellen könnten. Oder Tees, mit deren Hilfe sich Ihre Stimmung oder Ihr Schlaf verbessern oder die dafür sorgen, dass Sie sich ausgeglichener fühlen. Stellen Sie sich köstliche Rezepte vor, die den Cholesterinspiegel senken, aphrodisierende Speisen mit Gemüse oder Desserts, die reich an Nährstoffen sind. Alles ist möglich!

Sie brauchen lediglich ein paar magische Kenntnisse, die auf der Kraft von Erde, Luft, Wasser und Feuer beruhen.

Heilpflanzen, Obst und Gemüse enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, die in der Erde versteckt sind. Fliegende Tiere liefern die Energie und die Kraft des Windes. Fische und Meeresfrüchte, die im Wasser leben, stecken voller gesunder Fette und Mineralstoffe. Und die an Land lebenden Tiere sind dank der Sonne mit der Kraft des Feuers aufgeladen: Deshalb bietet rotes Fleisch uns wertvolle Nährstoffe. Alles ist miteinander verbunden. Man muss nur wissen, wie man die Magie der Natur für die eigenen Bedürfnisse nutzt.

Seit Tausenden von Jahren wird die Magie von einer Kultur zur nächsten weitergegeben. Hebammen, Heilerinnen und all jene, die sich mit den Elementen und den Rhythmen der Erde und des Körpers verbunden fühlen, spüren in sich diese Vertrautheit mit der Natur. Das sind Hexen, Zauberer und Medizinmänner. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Rezepte zubereiten, die kein anderer macht. Unerwartete Rezepte, die in einer anderen Tradition stehen, aus einer anderen Zeit und aus anderen Ländern stammen – zu einem beträchtlichen Teil aus den USA (wo ich herkomme) –, äußerst exotische Rezepte, verblüffend, aber lecker, und vor allem voller Magie. Auch Sie werden wahrscheinlich Ihre Hexenseele entdecken.

In jedem von uns steckt Magie.



Hexen

gibt es noch immer ...



Tatsächlich waren Hexen nie verschwunden ...

Schon immer gab es Frauen, die Tränke zubereiteten und Pflanzen oder Kräuter nutzten, um andere zu versorgen. Sie organisieren sich perfekt im Einklang mit der Natur, den Elementen, Energien und dem Rhythmus der Jahreszeiten. Sie haben starke Emotionen und eine Intuition, die ihre Empathie stärkt. Ihr intuitiver Umgang mit dem Körper ist bekannt. Manchmal werden sie als »grimmige Verrückte« oder als »hysterisch« bezeichnet, doch auf jeden Fall wissen sie, wie sie ihre Begabung einsetzen können, um die Kontrolle über ihren Körper zu behalten und an-

deren zu helfen. Eine solche Frau interessiert sich für Pflanzen- und Naturheilkunde, Ernährung und alternative Therapieformen ... All diese Bereiche sind bereits bekannt, werden aber nicht zwangsläufig mit ihr in Verbindung gebracht. Sie weiß, wie sie Lebensmittel nutzt, um den Körper zu heilen, Gefühle zu verfeinern und unsere Wünsche umzusetzen. Kochen ist ein Bestandteil dieser magischen Kunst.

Finden Sie nicht auch, dass wir in einer Zeit, die so kompliziert ist wie die unsere, Hexen mehr denn je brauchen?





Die Modernität der Hexe ...



Besser als jeder andere kann eine Hexe das Gleichgewicht zwischen Gesundheit und Genuss wiederherstellen. Sie verbindet die Wissenschaft und die Wirklichkeit mit der Fantasie und der Magie der Natur. Und sie setzt sich für die Gesundheit und eine gesunde Ernährung ein.

Mehr und mehr wird uns klar, inwieweit unsere Nahrungsmittel durch die Verschmutzung und den Einfluss des Menschen auf die Natur bedroht sind. Je mehr man sieht, was geschieht, desto größer kann die Angst werden ... Allzu oft sind die Nahrungsmittel und kosmetischen Produkte mit giftigen Substanzen, Hormonen und Pestiziden belastet. Doch durch die Leichtigkeit der Magie können Sie für sich sorgen und Ihre Leidenschaft für die Lebensmittel beibehalten. In einer Kultur, in der wir beim Essen zwischen Genuss und Entsagung schwanken und das Interesse für Gesundheit und Nahrung zur Neurose werden kann, ist eine Hexe die Person, die gebraucht wird, um Gesundheit und Wohlbefinden miteinander zu kombinieren.

Es muss uns gelingen, die beiden Extreme der Ernährungskultur in Einklang zu bringen: die Schlemmerei, wie sie etwa für die französische Kultur typisch ist, und ein entschlossenes Gesundheitsbewusstsein, wie es in den USA – und vermehrt auch in Deutschland – zu finden ist. Das Ergebnis? Gewagte und ungewöhnliche Rezepte, reich an vielfältigen und magischen Geschmacksrichtungen, aber auch Rezepte, die mit gesunden und heilenden Zutaten arbeiten.

Wir müssen uns auch um unsere Erde kümmern, denn sie ist Teil unseres Körpers. Den Hexen ist das bewusst, und aus diesem Grund interessieren sie sich besonders für hausgemachte Produkte. **Es handelt sich um wesentlich mehr als um eine Leidenschaft oder einen Zeitvertreib: Es geht um eine Lebensweise, die sich jeder aneignen sollte.** Die Hexe kümmert sich nicht nur um den Menschen und achtet die Natur, sie ist auch und vor allem ein Symbol des Feminismus. Auf sich selbst aufzupassen, setzt voraus, dass man sich ein bisschen mag, auf seinen Körper hört und ihn respektiert. Hexen stehen für jene feministische Emanzipationsbewegung, die mit dem Zugang zu Wissen, Macht und Natur einhergeht. Es gibt ein Wiederaufleben des Feminismus und eine Neugier auf die Magie. Dabei handelt es sich um einen politischen und kulturellen Feminismus, den Wunsch nach Autonomie für unser Leben, ein Bewusstsein für uns selbst und unsere Zukunft und die Sorge um unseren Planeten. **Die Hexe ist der Inbegriff der Emanzipation.** Es gibt sie seit Urzeiten, und sie wird auch weiterhin ihre Wohltaten mit uns teilen. Tatsächlich ist sie ein Teil des Wesens der Natur.



Die Geschichte der Hexe ...



Man kann sich nicht mit der Geschichte der Hexen beschäftigen, ohne die Stellung der Frau anzusprechen. Im 18. Jahrhundert endete in Europa die Verfolgung von Hexen. Die Verbrennung von Frauen ist mit einer antifeministischen Strömung verbunden.

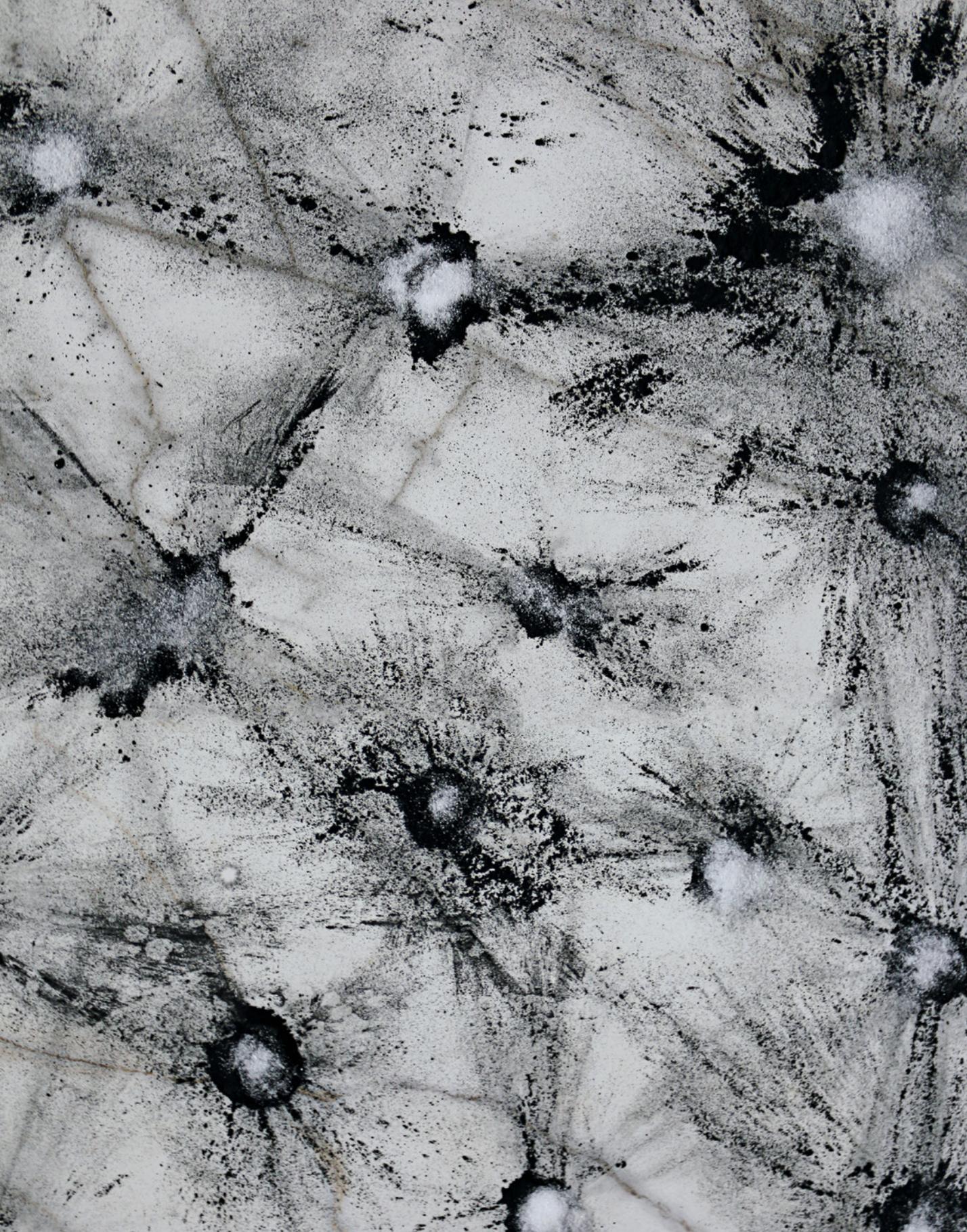
Diese Jagd richtete sich gegen ihre Freiheit, ihr Recht, sich für die Medizin zu interessieren, die damals den Männern vorbehalten war, und gegen ihre Talente! Wenn Frauen bestimmte wissenschaftliche Kenntnisse zeigten, dann mussten sie zwangsläufig Hexen sein! Doch das Ziel dieser Bewegung gegen Hexen bestand vor allem in der Auslöschung jener Freiheit der Sexualität und des Denkens. Man könnte meinen, dass das Wissen und die Macht der Frauen Angst schürten. Und selbst wenn man die Frauen nicht mehr verbrannte – die Hexenprozesse von Salem und die schrecklichen Tötungen, die in Europa stattfanden, wurden zweifellos inszeniert, um Hexen von ihrer Emanzipationsbewegung abzubringen. Man denke nur an die unheilvollen Hexendarstellungen bei Shakespeare in *Macbeth* oder bei C. S. Lewis in *Die Chroniken von Narnia* sowie an jene von sexueller Eifersucht verblendeten Frauen in *Hexenjagd* bei Arthur Miller.

Im Jahr 1893 beschreibt die US-amerikanische Frauenrechtlerin **Matilda Joslyn Gage** Hexen in *Woman, Church and State* zum ersten Mal freundlich. Sie verurteilt die Hexenverfolgung als Versuch der Kirche und des Staats, die Sexualität der Frauen zu kontrollieren. Dieses Werk, das eine getreue Darstellung der Hexe zeichnet, hatte einen gewissen Einfluss. Der Schwiegersohn der Autorin

war **Lyman Frank Baum**, der Autor von *Der Zauberer von Oz*; er entwarf ebenfalls ein liebenswertes Porträt der Hexe, das zum ersten Mal den Urtyp der Frau mit dem hässlichen Gesicht und dem spitzen Hut verdrängt.

Die Befreiung der Hexe fällt zeitlich mit der sexuellen Befreiung der Frauen während der 1960er-Jahre zusammen, doch es bleibt noch viel zu tun. Nun stößt man auf sympathische Darstellungen wie die von Angela Lansbury in dem Film *Die tollkühne Hexe in ihrem fliegenden Bett* oder die von Elizabeth Montgomery in der Serie *Verliebt in eine Hexe*, in der die Hexe eine hübsche Blondine mit blauen Augen ist und damit dem weiblichen Schönheitsideal der damaligen Zeit entspricht. Im Gegensatz dazu stehen die negativen Darstellungen in der Zeichentrickwelt von Walt Disney: Die Frauen sind dort rasend vor Eifersucht und machtbesessen.

In Wirklichkeit sind Hexen von einem Sinn für Gesundheit und Ökologie erfüllt, wissbegierig und auf der Suche nach einer besseren Welt. Doch in erster Linie handelt es sich um eine humanistische Bewegung, die letztlich Frauen und Männer (oder zumindest deren weibliche Seite) gleichermaßen betrifft.





Wie ich eine Hexe geworden bin ...



Kochen ist eine Form der Magie, und Rezepte sind wie das Schicksal. **Ich habe festgestellt, dass ich Menschen glücklich machen kann, dass ich Mittel finde, um ihre gesundheitlichen Probleme zu lindern, und dass ich mich selbst vor allerlei Beschwerden schützen kann.**

Man kann zur Hexe werden, doch sehr oft wird man als Hexe geboren. Ich habe mich nicht aus Vergnügen, sondern aus einer Notwendigkeit heraus in die Küche gestellt und für Gesundheit interessiert. Ein schweres Schicksal wurde mir in die Wiege gelegt: Ich leide von Geburt an unter dem Ehlers-Danlos-Syndrom. Diese Störung, bei der das Kollagen instabil ist, löst zahlreiche chronische Krankheiten aus. Kollagen ist ein Protein, das im gesamten Körper vorkommt. In gewisser Weise ist es der Klebstoff des Körpers: Es gibt keine Struktur und kein Organ, das frei von Kollagen wäre. Nach dem Studium haben die Symptome sich verschlimmert und mein Leben verändert. Zu den wichtigsten Symptomen zählen unter anderem diverse Schmerzen, Verdauungsstörungen, Beschwerden der Atemwege und des Kreislaufs sowie eine Funktionsstörung des vegetativen Nervensystems. Die Besonderheit dieses Syndroms ist, dass die Symptome sich mit anderen chronischen Krankheiten vermischen. Ich war bei zahlreichen Ärzten – in den USA (wo ich geboren wurde) und in Frankreich (wo ich die Liebe gefunden habe) –, doch sie haben mir alle geantwortet: »Ich weiß nicht, was ich für Sie tun kann«, und mir geraten, jemand anderen aufzusuchen.

Von dem Grundsatz »Selbst ist die Frau!« ausgehend, habe ich beschlossen, meinen Körper und meine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Ich habe meine Leidenschaft für die Küche mit meiner Faszination für die Natur kom-

biniert und das Beste daraus gemacht. Wenn die traditionellen Behandlungsmöglichkeiten an ihre Grenzen stoßen, ist der Rückgriff auf Lebensmittel, Pflanzen und Kräuter die beste Lösung, die es gibt. Ich habe Jahre damit zugebracht, mit meiner Ernährung zu experimentieren und verschiedene Naturheilmittel auszuprobieren. Es ist mir gelungen, dank der Pflanzen und der Nahrung meine Symptome zu behandeln und wieder die Kontrolle über mein Leben zurückzugewinnen. Seitdem glaube ich fest an Magie. Da es sich um eine chronische Krankheit handelt, werde ich sie niemals loswerden, aber ich weiß heute, wie ich reagieren und alle Beschwerden behandeln muss. Die Fantasie und die Magie sind eine Lösung, um das Gleichgewicht zwischen der Pflege des eigenen Körpers und der Gaumenfreude sicherzustellen. Und angesichts körperlichen Leidens ermöglichen sie insbesondere eine positive und optimistische Lebensweise. Tatsächlich ist das Verfeinern die Kunst der Hexe ...

Ich hoffe, dass es mir gelingt, dieses Wissen mit Ihnen zu teilen. Dieses Buch mit seinen magischen Rezepten enthält eine Botschaft, eine Art Wunsch, um Ihre Beschwerden zu lindern, Sie zu stärken und glücklich zu machen. Ich teile hier mit Ihnen meine magischen Kräfte, damit Sie wiederum Ihre eigene Behandlung in Angriff nehmen können – und vor allem, damit Sie sich daran erfreuen können.





Salat der Wiedergeburt (siehe Rezept Seite 27)

Die Rezepte der Erde



OBST UND GEMÜSE WAS DIE ERDE UNS SCHENKT

Wenn man die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft betrachtet, steht das, was die Erde uns schenkt, im Mittelpunkt einer ausgewogenen Ernährung. Der menschliche Körper besteht größtenteils aus Wasser, und ohne dieses Element können wir nicht leben, aber der Hauptanteil unserer Lebenskraft kommt aus der Erde. Dieses Element ist mit fast allen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen ausgestattet, die wir zum Leben brauchen. Um Obst und Gemüse entstehen zu lassen, macht sich die Erde auch die anderen Elemente zunutze: Wasser in Form von Regen, Luft als Sauerstoff und Feuer in Gestalt der unglaublichen Kraft der Sonne. Auch wenn unser Organismus ohne Fleisch und Fisch auskommen kann, braucht er dennoch alle Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen. Nichts kann das gute Fett des Fisches ersetzen (Wasser), die Aminosäuren

des Geflügels (Luft), das Eisen und die Kraft des roten Fleisches (Feuer). Doch wie würde sich eine Ernährung ohne Produkte der Erde auswirken? Es käme zu einem echten Ungleichgewicht, das zahlreiche gesundheitliche Probleme zur Folge hätte. Wir benötigen die Magie der Erde mehr als die jedes anderen Elements. Ihre therapeutischen Eigenschaften sind in der Tat außergewöhnlich: Die Erde stärkt das Immun-, Hormon- und Verdauungssystem, trägt zur Erneuerung der Zellen bei und schützt den Körper vor Verunreinigungen durch giftige chemische Substanzen. Immerhin dienen die Pflanzen als Grundlage der modernen Medizin. Wenn man ihre Vorteile entdeckt und lernt, wie man ihre Kräfte nutzen und verstärken kann, ist man in der Lage, Speisen zu zaubern, die den Körper versorgen und uns zugleich schlemmen lassen.

Champignon-Tarte für die Abwehrkräfte



Magie und Medizin treffen bei Pilzen aufeinander. Manche haben ein unglaublich gut entwickeltes Immunsystem, weil sie sich mit anderen invasiven Pilzarten herumschlagen müssen. Sie sind zu wahren Abwehrmeistern geworden. Aus biologischer Sicht ähneln Pilze den Menschen mehr als den Pflanzen. Wenn wir Pilze wie Shiitakes oder Austernpilze kochen, profitieren wir von ihren magischen Schutzkräften. Diese Kraft verdanken sie ihrem hohen Gehalt an Vitamin D, das für das gute Funktionieren des Immunsystems unerlässlich ist. Pilze haben darüber hinaus entzündungshemmende Eigenschaften und wirken gegen Viren und Bakterien. (Denken Sie nur an Schnupfen und Grippe im Winter!)

Für die Zucchinischicht

- 2 Zucchini
- 1EL Olivenöl

Für die Pilzfüllung

- 1 Stange Lauch
- 50 ml Olivenöl
- 80 g Champignons

- 80 g Shiitakepilze
- 50 g Austernpilze
- 300 ml Kokosmilch
- 2 Eier
- 2 EL Gojibeeren
- Salz und Pfeffer

Die Zucchinischicht

▽ Zucchini schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Eine Tarteform einfetten und die Zucchinischnitten in konzentrischen Kreisen darin anordnen, sodass sie einander überlappen. Auch den Rand mit Zucchinischnitten auslegen. Auf diese Weise darüber eine zweite Lage Zucchini schichten.

Die Pilzfüllung

▽ Den weißen Teil der Lauchstange in Scheiben schneiden. (Den grünen Teil zur Herstellung einer Knochenbrühe aufheben, Rezept siehe Seite 159.) Das Öl in einer Pfanne auf großer Stufe erhitzen und den Lauch darin etwa 10 bis 15 Minuten anbraten, bis er weich ist. Damit er schön karamellisiert, während des Bratens einige Löffel Wasser zum Ablöschen hinzufügen und mit einem Kochlöffel aus Holz vom Boden abschaben, was sich dort festsetzt.

▽ Den Backofen auf 200°C vorheizen (Stufe 6/7).

▽ Einige ganze Pilze für die Dekoration beiseitelegen, den Rest in Scheiben schneiden. Die geschnittenen Pilze zusammen mit dem Lauch in der Pfanne 10 Minuten braten. Kokosmilch hinzufügen und einige Minuten einköcheln lassen.

▽ In einer großen Schüssel die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Pilzmasse hinzufügen, verrühren und alles auf die Zucchinischicht gießen. Die zurückbehaltenen Pilze obendrauf verteilen. 20 bis 25 Minuten backen. Mit den Gojibeeren bestreuen, die reichlich Vitamin C und Zink enthalten – wichtige Nährstoffe für ein gut funktionierendes Immunsystem.

▽ Tarte heiß servieren. Die Tarte kann auch im Voraus vorbereitet und vor dem Backen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



DAS GEHEIMNIS DER HEXE

Es gibt eine einfache Möglichkeit, den Vitamin-D-Gehalt in den Shiitakepilzen zu steigern: Dazu müssen Sie die Pilze lediglich 6 Stunden lang in die Sonne legen, mit dem Kopf nach unten. Auf diese Weise reichern sie sich mit Vitamin D an!



DAS GEHEIMNIS DER HEXE

Möchten Sie Gemüse unterschiedlicher Größe zubereiten? Schieben Sie zuerst das Gemüse mit der längsten Garzeit in den Ofen (wie Rote Bete, Rüben und Karotten) – 10 bis 15 Minuten vor den anderen Gemüsesorten. Zwiebeln, Brokkoli, Kürbis und Süßkartoffeln sind schneller gar.

Gegrilltes Regenbogengemüse



Hexen wissen, dass in der Welt der Pflanzen jede Farbe einer magischen Eigenschaft entspricht. Grünes Gemüse ist reich an Nährstoffen, die das Herz schützen. Rotes Gemüse steckt voller Betacarotin, das die gefährlichen freien Radikale zerstört und den Körper vor Zellschädigungen schützt. Gelbes und orangefarbenes Gemüse enthält eine Art des Betacarotins, das die Bildung von Kollagen begünstigt – gut für das Herz. Violettes Gemüse bietet eine Menge Antioxidantien, die gegen die Alterung der Zellen ankämpfen und das Herz vor der Entstehung von Gerinnseln schützen. Auch weiße Wurzeln und Gemüsesorten enthalten Antioxidantien. Magisch wird es, wenn Sie aus den Gemüsesorten einen Regenbogen zusammenstellen. Das Ergebnis ist ein perfekt ausgewogenes Gericht, das alle Bedürfnisse des Körpers abdeckt!

Für das bunte Gemüse

Grünes Gemüse

- ½ Brokkoli
- 10 Rosenkohlröschen
- 2 Zucchini
- ½ Bund grüner Spargel

Rotes Gemüse

- 2 Paprikaschoten
- 2 Tomaten

Violettes Gemüse

- 2 bis 3 gegarte Rote Bete
- ¼ bis ½ Rotkohlkopf
- 5 schwarze Karotten
- 2 rote Zwiebeln

Gelbes/orangefarbenes Gemüse

- 2 Süßkartoffeln
- ½ Hokkaidokürbis
- 5 Karotten

Weißes Gemüse

- 2 weiße Zwiebeln
- 3 weiße Rüben
- ½ Bund weißer Spargel
- 4 bis 5 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen

Für die Marinade

- 2 Knoblauchzehen
- 60 ml Olivenöl
- 40 ml Balsamico-Essig

- 1 EL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Für die Avocado-Schalotten-Soße

- 1 Avocado
- 2 Schalotten
- 125 g Joghurt
- 5 Basilikumblätter
- 2 TL weißer Balsamico-Essig (oder Zitronensaft)
- Salz und Pfeffer

Die Marinade

▽ Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schale alle Zutaten für die Marinade verrühren.

Das Gemüse

▽ Den Backofen auf 200°C vorheizen (Stufe 6/7).

▽ Das Gemüse schälen, in Scheiben schneiden und mit der Marinade gut bedecken. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für etwa 30 Minuten in den Ofen

schieben, bis das Gemüse weich und leicht gegrillt ist.

Die Avocado-Schalotten-Soße

▽ Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen. Das Fruchtfleisch aus der Avocado lösen. Alle Soßenzutaten im Mixer oder mit dem Stabmixer zerkleinern, bis eine sämige Soße entsteht.

▽ Das Gemüse direkt aus dem Ofen heiß mit der Avocado-Schalotten-Soße servieren.

