

Rezept September 2020

Spaghetti mit kalter Tomatensauce

400 g	Spaghetti	al dente kochen
6 grosse, reife	Tomaten	Würfeln
	Oder Cherrytomaten	Halbieren
		Tomaten in eine grosse Schüssel geben
		Wichtig ist, richtig reife Tomaten zu verwenden
	Salz, Pfeffer	würzen
4 Zehen	Knoblauch	Dazu pressen
½ TL	Sambal Olek	würzen
7 EL	Olivenöl	Dazu geben, mischen
Evt. wenig	Aceto balsamico	abschmecken
Viel frischer	Basilikum	Zupfen, untermischen und sofort servieren

Tipp

Tomaten haben zwar eine Chrom-Wirkung, die ein verhöhnertes Denken verursachen oder unser Immunsystem schwächen und weitere Symptome verursachen können. Wenn sie jedoch saisonal und frisch aus unserem Garten oder dem Schweizer Bauer kommen, ist es nicht ganz so schlimm.

Geniessen wir die Tomaten, solange sie Saison haben!

Chrom im Organismus können wir mit Vitamin C, Molybdän, Mangan und Zitronengras abbauen.

Dieses Gericht eignet sich als Mittagessen mit einem grünen Salat oder einem Abendessen mit einem gedämpften Gemüse. Saisonal z.B. mit grünen Bohnen oder Zucchetti.



Verfasst von Gaby Stampfli - www.manna-nahrung.ch