

---

Subject: Gemüsezubereitung

Posted by [zagq](#) on Thu, 24 Aug 2006 19:04:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich esse in letzter Zeit ziemlich viel Gemüse, weil ich mich auf eine low-carb Diät gesetzt habe. Es gibt praktisch jeden Tag Spinat, Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen (denkt euch ein 'oder' dazwischen).

Heute beim kochen des Spinats dachte ich mir, dass das ganze gute Zeug darin vermutlich rausgekocht wird.

Deshalb meine Frage: was ist die schonendste Methode, um Gemüse zuzubereiten ? Muss ich mir jetzt so einen Dampfgarer anschaffen ?

---