

Winterliches Ofengemüse



Zutaten für 4 Personen



3 Kartoffeln (festkochend)



2 Karotten
 2 Pastinaken



1 Rote Beete



1 kleiner Sellerie
 8 Rosenkohlröschen



1/4 Stange Lauch
 1 Zwiebel



1 Knoblauchzehe



2 EL Walnusskerne



3 EL Olivenöl



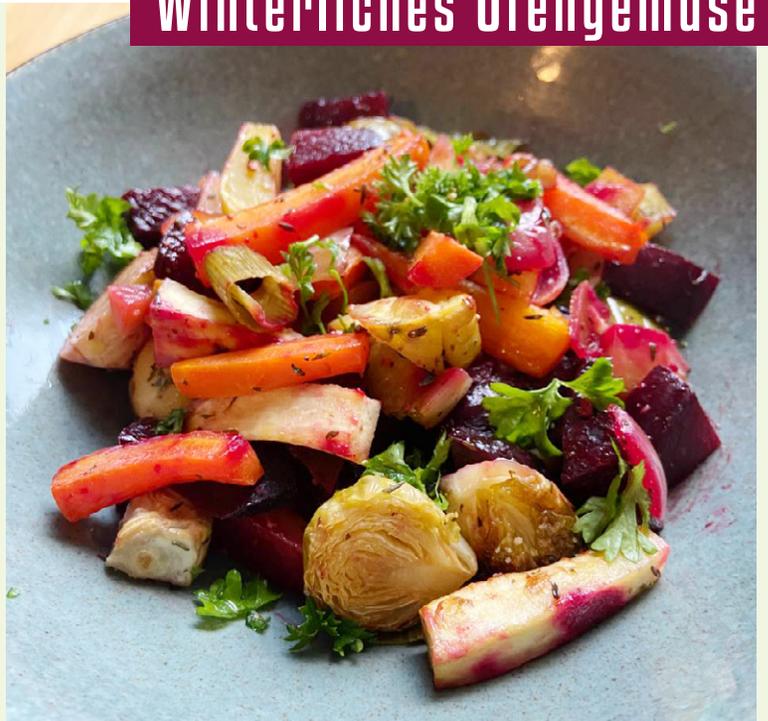
1 TL Jodsalz mit Fluorid
 etwas Pfeffer



1 TL Thymian
 (getrocknet)



1/2 Bund frische
 Petersilie



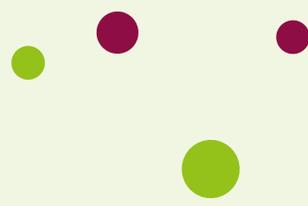
Küchenwerkzeuge Zeit ca. 65 min

Vorbereitung: 20 min
 Backzeit: 40-45 min

- Schneidebrett
- Backblech mit Backpapier
- Küchenmesser
- Esslöffel, Teelöffel
- Gemüsebürste
- Gemüseschäler
- Schüssel

* Variation

Lässt sich zu jeder Jahreszeit
 mit saisonalem Gemüse
 zubereiten.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Winterliches Ofengemüse



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3).
- 2** Kartoffel waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Karotten und Pastinaken schälen und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.
- 3** Rote Beete schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 4** Zwiebeln schälen und grob würfeln. Lauch putzen und in ca. 3 cm breite Ringe schneiden.
- 5** Rosenkohl putzen und halbieren.
- 6** Knoblauch schälen und klein hacken. Walnuskerne ebenfalls klein hacken.
- 7** Gemüse in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen mischen und auf Backblech verteilen.
- 8** Im Ofen ca. 40-45 Minuten backen.
- 9** Anrichten und frische Petersilie darüber streuen.



Tipps+Tricks

- Zum Ofengemüse passen hervorragend der Meerrettich-Quark-Dip oder der Kräuter-Joghurt-Dip der Küchenpartie.

Eigene Notizen

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages