

RÖSTGEMÜSE auf neuseeländische Art

EINE BESONDERS LECKERE, AROMATISCHE RESTEVERWERTUNG. ALLES ZUSAMMEN IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN, BACKEN UND GENIESSEN.

Zutaten für 4 Portionen

200 g Navetterübchen, 200 g Goldrübchen, 200 g Möhren, 200 g Pastinaken

2 große Gemüsezwiebeln, 2 Äpfel, 300 g Hokaido-Kürbis oder kleine Kartoffeln

Saft von 1/2 Zitrone, 200 ml Brühe oder Apfelsaft

5 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen

3 TL Gewürzmischung von Herbaria „Große Karawane“, Salz und Pfeffer aus der Mühle

So geht's!

1. Navette- und Goldrübchen schälen und vierteln. Die Möhren und Pastinaken schälen und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Die Äpfel ebenfalls achteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Kürbis in Würfel schneiden oder Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und achteln.

2. Den Zitronensaft mit Brühe oder Apfelsaft und Olivenöl vermischen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Die Gewürzmischung, das Salz und den Pfeffer untermischen.

3. Das vorbereitete Gemüse in eine Auflaufform oder ein tiefes Backblech geben. Die Marinade darüber gießen und alles gut vermischen. Bei 200°C (Umluft 180°C) im Ofen etwa 45 Minuten backen, bis das Gemüse leicht angebräunt ist. Zwischendurch immer mal wieder wenden.

Das schmeckt dazu:

RAITA – Ein Kräuter-Gemüse-Dipp aus 400 g griechischem Joghurt, 1 rote Paprikaschote, 2 große Scheiben Ingwer, Bund Basilikum, Dill und Koriandergrün. Alle Zutaten fein hacken und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zum Schluss in einem kleinen Pfännchen 2 TL Kreuzkümmelsamen trocken rösten bis er angenehm duftet. Wenn er abgekühlt ist auch wiederum fein Mörsern und am Schluss über das Raita streuen.

Ein herrliches Wintergericht das unkompliziert ist und gut vorbereitet werden kann. Wenn der Spieleabend in die nächste Runde geht, Backofen an, die Zeit verfliegt, also lieber die Eieruhr stellen und schon zieht ein leckerer Gemüseduft durchs Haus!