

Ofengemüse aus Kartoffeln, Karotten und Pastinake



Für 1,99 kg Gesamtmenge 4-6 Portionen

Anz.	Zutat	Menge
2,1	Kartoffeln ungeschält roh	500 g
1	Pastinake Trunk	200 g
1 Portion	Möhren	200 g
2,5 Esslöffel	Olivenöl	30 g
1	Kürbiskern getrocknet	20 g
14,0 Teelöffel	Jodiertes Salz	7 g
1	Pfeffer schwarz getrocknet	1 g
6,1	Rosenkohl	1,0 kg
1,5	Pinienkern roh	30 g

Die Kartoffeln waschen halbieren bzw. vierteln, Karotten Schale abschrubben und in Stifte schneiden, Pastinake Schale abschrubben und in Scheiben schneiden, zusammen mit 12 g Öl und Gewürzen vermengen und auf ein Backblech geben. Vorzugsweise Backpapier verwenden. Den Backofen auf 180 - 200 °C aufheizen und das Ofengemüse 20 Minuten backen, bis es eine schöne Farbe hat und die Zutaten auch alle gar sind. In der Zwischenzeit den Rosenkohl putzen anschließend blanchieren. Pinienkerne im restlichen Olivenöl goldbraun rösten mit dem gegarten Rosenkohl vermengen und zusammen mit dem Ofengemüse servieren.

Tipp dazu empfehlen wir einen Dipp aus rotem Linsenmehl siehe extra Kasten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
97,6 kcal	5,61 g	6,82 g	3,38 g	2,83 g

● Fett:	● Kohlenhydrate:	● Eiweiß:	● Orig. Säuren:	● Zuckeralkohole:	● Alkohol:
50,7 %	28,0 %	14,0 %	1,4 %	0,1 %	-
49,5 kcal	27,4 kcal	13,7 kcal	1,38 kcal	194 cal	-
5,61 g	6,74 g	3,38 g	444 mg	81,1 mg	-

