

Röstgemüse mit Sesamöl

Bio Kochbox KW 04



Röstgemüse mit Sesamöl



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

Für das Gemüse:

400 g Kartoffeln
200 g Möhren
150 g Bete
1 Zwiebel
Olivenöl
½ TL Thymian
Salz

Für den Dip:

100 g Hafer Joghurt
½ TL Zitronensaft
2 EL Petersilie
½ Knoblauchzehe
1 TL Sesamöl
2 EL Wasser
Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Paprika-Öl:

3 EL Olivenöl
1 EL Sesamöl
1 EL Tomaten Paprikamark
¼ TL Thymian
½ Knoblauchzehe
½ EL Petersilie
½ TL Zitronensaft
Chili
Salz, Pfeffer

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Wasser
3 EL Olivenöl
1 TL Oregano
1 TL Agavendicksaft
2 Knoblauchzehen
1 EL Basilikum
40 g Tomatenmark

Zubereitung:

Für das Ofengemüse: Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln und Bete in dickere Scheiben schneiden. Möhren stifteln und Zwiebeln achteln. Gemüse mit etwas Olivenöl, Thymian und Salz vermengen und auf einem Backblech für ca. 40 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Zwischendurch einmal wenden.

Für den Kräuter Dip: alle Zutaten verrühren und den Dip dann kalt stellen. Die Zutaten für das Tomaten-Paprika-Öl an besten in einem kleinen Schraubglas vermengen, zudrehen und gut durchschütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heißes Ofengemüse mit Kräuter-Skyr und Tomaten-Paprika-Öl servieren. Wer möchte kann es auch noch mit etwas Sesam und frischer Petersilie bestreuen.



Unsere Weinempfehlung
SOAVE, WEISSWEIN