

Offengemüse mit Granatapfel

Bio Kochbox KW 05



Ofengemüse mit Granatapfel



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 250 g bunte Möhren
- 250 g Rote Bete
- ½ Granatapfel
- 1 EL Zitronensaft

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- ½ TL Fenchelsaat
- 3-4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Balsamico
- ½ EL Agavendicksaft

Zubereitung:

Möhren putzen und längs in 4-5 (je nach Dicke) Spalten schneiden. Rote Bete schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Bete und Möhren auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 2 EL Öl, Fenchelsaat, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse geben und mit den Händen gut vermengen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225° auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten garen. Für die Vinaigrette den Granatapfel in Segmente teilen und die Kerne auslösen. 2 EL Essig und 2 EL Zitronensaft in einer Schale mit Salz verrühren, 2 EL Wasser und 3 EL Öl unterrühren. Granatapfelkerne zugeben, mit Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Das Ofengemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten braten. Mit Agavendicksaft vermischen und mit 1 EL Balsamico ablöschen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und das Gemüse auf einer Platte anrichten. Mit einem Teil der Granatapfel-Vinaigrette beträufeln. Restliche Granatapfel-Vinaigrette separat dazu servieren.



Unsere Weinempfehlung
ROSÉ, LA JARA