

Köstlichkeiten aus dem Ofen: Mariniertes Wintergemüse



Kulinarische Bodenschätze



Das neue Jahr 2013 ist noch wenige Tage jung. Genauso frisch sind die Vorsätze und Erwartungen. Nach der weihnachtlichen Schlemmerei und der Party an Silvester steht erst einmal leichte Kost auf dem Speisezettel.

Gemüse ist da passend. Ich habe ein Rezept ausprobiert, das einem mittelalterlichen Kochbuch entnommen wurde. Der Clou: Wurzelgemüse wird grob geschnitten, leicht mariniert und im Backofen gebacken. Das Ergebnis hat uns so begeistert, dass ich dieses Rezept heute zum dritten Mal zubereite. Hier die Anleitung...

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Petersilienwurzeln
- 250 g Pastinaken
- 300 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zuckerrübensirup

- 2 TL Salz
- 8 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL gehackte Sonnenblumenkerne
- Etwas geschnittene Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Petersilienwurzeln, Pastinaken, Möhren schälen und in ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten oder grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln mit Zuckerrübensirup, Salz und Öl mischen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 200°C ca. 35 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

Vor dem Servieren mit Apfelessig, Sonnenblumenkerne und Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!