

Mariniertes Ur-Gemüse aus dem Ofen



Zutaten:

(Für 1 Backblech)

- 200 g Ur-Karotten
- 200 g Pastinaken
- 200 g Topinambur
- 200 g Petersilienwurzeln
- 200 g Kürbis (z.B. Butternut)
- 200 g Steckrübe oder Zuckerrübe (schwäbisch: Angerscha)
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Apfeldicksaft oder Honig
- 4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Walnusskerne, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Brotgewürz
- Petersilie
- 2 EL Karottenraspeln



Zubereitung

Den Backofen auf 190°C (Umluft) vorheizen.

Das Gemüse schälen und in 1-2 cm große Stücke oder Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und grob schneiden.

Brotgewürz in einem Mörser mahlen (oder mit einem Messer fein hacken). Brotgewürz gibt es auch fertig gemahlen zu kaufen.

Das gewürfelte Gemüse in einer Schüssel mit Brotgewürz, Salz, Pfeffer und Öl mischen und auf ein Blech verteilen. Im Ofen bei 190°C ca. 20 Minuten backen, bis es goldgelb ist.

In einer kleinen Schüssel den Apfeldicksaft oder Honig, Apfelessig, Salz und Pfeffer mischen und das Gemüse damit beträufeln.

Das Gemüse mischen und vor dem Servieren mit Petersilie, gehackten Walnüssen und geraspelten Karotten bestreuen.