

Gebackenes Gemüse

Zutaten für 4 Portionen als Beilage:

etwa 1 kg Gemüse mit fester Konsistenz
z.B. Karotten, Pastinaken, Steckrüben, Hokkaido-Kürbis, Navetten, Topinambur,
Süßkartoffeln ...
3-4 El Olivenöl
kleiner Zweig Rosmarin, einige Thymianstiele
Salz, Pfeffer, 1 El Honig
½ Tl Koriandersaat, kleines Stück getrocknete Chilischote

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, schälen oder putzen und entsprechend schneiden;
Karotten und Pastinaken, je nach Größe halbieren, vierteln oder sechsteln.
Kürbis und Steckrüben in Stücke schneiden (ca. 1,5 cm breit/7 cm lang).
Navetten, je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln.
Topinambur halbieren oder vierteln.
...
2. Die vorbereiteten Gemüse mit Olivenöl, gehacktem Rosmarin, abgezupften Thymianblättchen, zerstoßener Koriandersaat und gehackter Chilischote vermischen.
Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
10-15 Minuten ziehen lassen.
3. Backofen auf 180 ° C (Heißluft) vorheizen.
4. Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen.
Mit einem 2. Blech oder Alufolie abdecken.
5. Im heißen Backofen etwa 25-30 Minuten backen.
Blech oder Folie entfernen.
6. Gemüse weitere 15-25 Minuten weiterbacken bis das Gemüse goldbraun und gegart ist.