

Wurzelgemüse aus dem Ofen & Kräuter-Dip

Zutaten für 4-6 Personen:

- ca. 500 g Kartoffeln
- ca. 400 g Süßkartoffeln
- ca. 400 g Kürbis (z.B. Butternut)
- ca. 300 g große Karotten
- 1-2 Pastinaken (ca. 300 g)
- 1-2 Petersilienwurzeln (ca. 300 g)
- 3-4 rote Zwiebeln (ca. 350 g)
- ca. 6 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- Nach Wunsch Kräuter der Provence oder Curry



Es können auch Zucchini, Champignons, Lauch, Fenchel, etc. verwendet werden.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Kartoffeln waschen, evtl. schälen. (Bei Bio oder neuer Ernte die Schale nicht entfernen!)
- Kartoffeln der Länge nach halbieren/vierteln. Grüne Stellen herausschneiden.
- Süßkartoffeln, Kürbis, Karotten waschen, schälen, in sehr dicke Streifen schneiden.
- Pastinaken, Petersilienwurzeln waschen, schälen, in dicke Scheiben schneiden.
- Zwiebeln schälen, halbieren oder vierteln.
- Öl mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, evtl. Kräuter der Provence oder Curry in großer Schüssel mischen.
- Gemüse zugeben und alles gut mit der Öl-Marinade benetzen.
- Auf 1-2 Auflaufformen oder Backbleche (mit Backpapier) verteilen.
- Im Ofen ca. 30-45 min. garen, ggf. mit etwas Öl zwischendrin bepinseln.
- Das Gemüse sollte schön knusprig braun werden.
- Auf Platte anrichten und mit Kräuter-Dip servieren.

Kräuter-Dip

Zutaten:

- 200 g saure Sahne 10%
- 100 g Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer, nach Wunsch Kräutersalz
- reichlich frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, und /oder Dill)



Zubereitung:

- Kräuter waschen und hacken.
- Saure Sahne und Naturjoghurt verrühren.
- Gehackte Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.