

Rezept – Ofengemüse mit Honig

Wenn ihr Lust auf ein schmackhaftes Abendessen habt, könnt ihr dieser Kochanleitung folgen:

Zutaten für etwa 3 Portionen:

- 200g Karotten
- 200g Pastinaken
- 200g Hokkaido-Kürbis
- 100 ml Olivenöl
- 3EL Honig
- 1TL Kumin
- Salz
- Pfeffer
- 2EL Zitronensaft
- frische Minze

Zuerst muss man den Ofen auf 190° vorheizen. Währenddessen kann man die Karotten schälen und in Streifen schneiden, das gleiche macht man mit den Pastinaken. Den Kürbis schneidet man ungeschält in etwa 1cm breite Schnitzen. Zunächst vermengt man das Gemüse in einer Schüssel mit Honig, Salz, Pfeffer, Öl und Kumin. Das Gemüse verteilt man jetzt auf einem Blech mit Backpapier, und auf das Gemüse träufelt man noch Olivenöl.



Sobald das Gemüse vorbereitet ist, kommt Alufolie darauf, und dann kommt alles für ungefähr 20 Minuten in den Ofen. Danach muss man die Alufolie entfernen und alles noch weitere 20 Minuten backen lassen.

Wenn das Gemüse fertig ist, nimmt man es aus dem Ofen und wenn man einen extra Kick will, kann man Minzblätter darüberstreuen und das ganze mit Zitronensaft würzen.

Joslyn Marshall

nach einem Rezept von Elisabeth Raether