

die kraft, die aus der küche kommt...



Kochen mit Esther

Gemüse, das aus dem Ofen kommt

Zuerst einmal möchte ich zu diesem Rezept sagen, dass dies nur ein kleiner Anstoss dazu ist, Gemüse im Ofen zu backen. Also probiert weiter und je nach Saison alles was euch gluschtig und farblich so richtig anlacht als Gemüse wird schmecken. Ein kleiner Tipp, weniger ist mehr bei der Vielfalt (3). Jede Gemüsesorte hat eine starke Aussage und möchte diese euch auch schenken und zum Tragen kommen.



Zutaten für 4 Personen

Roter Zentner, gelber Zentner/ Golden Delicious/ Gold Nugget
(die Hälfte vom Kürbis)
8 grosse rote Rüebli
Griechische Oliven grün oder schwarz
Thymian frisch oder getrocknet
im Frühling/Sommer nehmen sie den wilden frischen Wiesenthymian
4- 5 EL Kräuter- und Meersalz
4 EL Rapskernöl

Zubereiten

Die Hälfte vom Kürbis schälen, Kernen raus und in Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in lange 1cm grosse Stangen schneiden. Rüebli schälen und ebenfalls in lange Stangen schneiden, alles auf ein Blech legen und mit beiden Salzen gut abschmecken. Thymian abblättern und die Oliven (entsteint und in Stifte geschnitten) darunter geben. Alles mit dem Öl gut auf dem Blech vermischen.

Backzeit: Je nach Gemüse 20 – 30 Min. bei 180°.
Schön ist es, wenn direkt das Blech auf den Tisch kommt.
Schmeckt herrlich zu Grillfleisch oder Kartoffeln.