



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 36 | 2023

Geröstetes Möhrengemüse aus dem Ofen

für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 400 g Fenchel
- 3El Öl
- 2El Sonnenblumenkerne
- 2El Kürbiskerne
- 1El flüssigen Honig
(optional Birnen-/
Apfeldicksaft, Reis- oder
Dattelsirup)
- 1 El dunkles Balsamicoessig
- 1 El Zitronensaft
- etwas Meersalz
- frischen Pfeffer aus der
Mühle

Zubereitung

Backofen auf 200° Ober/Unterhitze vorheizen. Möhren schälen und in ca 3-4cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Fenchel halbieren, Stunk entfernen und vierteln. Das Gemüse auf ein Backblech legen, Öl darüber träufeln, salzen und pfeffern und für ca 20-25 Minuten im Ofen rösten.

Die Saaten in einer Pfanne so lange rösten, bis diese herrlich duften. ACHTUNG: nicht zu dunkel werden lassen. Anschließend die Saaten in eine kleine Schüssel füllen und zur Seite stellen.

Den Honig in eine zweite Pfanne geben und diesen so lange leicht erhitzen, bis er kleine Bläschen wirft. Balsamico und den Zitronensaft einrühren, alles gut verrühren, die Pfanne vom Herd nehmen und das Dressing über den Saaten verteilen. Alles gut verrühren.

Das Gemüse auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und das Dressing mit den gerösteten Saaten darüber verteilen.