

Saisonkalender Gemüse

HERBST

September, Oktober, November



Saisonkalender Gemüse

HERBST

September, Oktober, November



Frisch, aus heimischem Anbau

Aubergine	Kürbis	Rote Bete
Blumenkohl	Mais	Rotkohl
Hülsenfrüchte	Mangold	Staudensellerie
Champignon	Karotte	Tomate
Fenchel	Paprika	Weißkohl
Gurke	Pastinake	Wirsing
Kartoffel	Porree	Zucchini
Kohlrabi	Radieschen	

Süßkartoffel-Kürbis Bowl (Wrap)



Dauer: 35 min

Zutaten:

1/2 Süßkartoffel

1/2 Butternutkürbis

Salatmix

2 Vollkornwraps

Sonnenblumenöl

Salz & Pfeffer

Gemüsebrühe

Oregano & Rosmarin

Petersilie

Heize den Ofen auf 160 °C (Umluft) vor. Schneide die Hälfte der geschälten Süßkartoffel und den halben Butternutkürbis in kleine Würfel (ca. 2x2 cm). Lege die Würfel mit 1 Teelöffel Öl auf ein Blech, würze großzügig mit Salz, Pfeffer, etwas Gemüsebrühe, Oregano und Rosmarin. Mische das Ganze gut durch. Lasse dann das Gemüse auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 20 Minuten garen bis du mit der Gabel gut durch Süßkartoffel und Kürbis kommst. Fertig!

Bei Bedarf kannst du es nicht nur mit Petersilie, sondern mit einem leckeren Salat in einem Wrap servieren.

"Mein Lieblingsessen in der Mittagspause"

Name: Lina

Studiengang: Psychologie

Vegan

Veggie

Gluten-
frei

Laktose-
frei