



Saisonkalender Gemüse

WINTER

Dezember, Januar & Februar





Saisonkalender Gemüse

WINTER

Dezember, Januar & Februar



Frisch,
aus heimischem Anbau

Champignon
Feldsalat
Grünkohl
Pastinake
Porree
Rosenkohl
Schwarzwurzel
Topinambur

Lagerbestände,
aus heimischem Anbau

Kartoffel
Kürbis
Karotte
Rote Bete
Rotkohl
Steckrübe
Weißkohl

Ofenkarotten mit Schnittlauchquark und Röstbrot



Dauer: 60 min

Zutaten (1 Person):

250g Karotten

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 El Olivenöl

2 El Balsamicoessig

1 Tl Honig

Rosmarin, Pfeffer & Salz

150g Naturjoghurt

Schnittlauch

2 Scheiben Vollkornbrot

Für die Marinade werden Olivenöl, Balsamicoessig und Honig verrührt und mit Pfeffer und Salz gewürzt. Hinzu kommen in Spalten geschnittene Karotten und Zwiebeln, Rosmarinzweige sowie halbierte Knoblauchzehen. Das Ganze kommt auf einem Backblech für 45 min. bei 180 Grad in den Ofen. In der Zwischenzeit wird Joghurt mit gehacktem Schnittlauch verrührt und mit Salz abgeschmeckt. Das Brot wird in einer trockenen Pfanne geröstet, bis es knusprig ist.

"Das Rezept ist der ultimative Beweis, dass ein Ofen mehr kann als nur TK-Pizza"

Name: Hanna

Studiengang: Publizistik