

Wintergemüse mit Lauch-Dip

Perfekt für die kalte Jahreszeit

Zutaten (für 4 Personen)

Für das Ofengemüse

Karotten	3 Stück
Pastinaken	2 Stück
Rote Bete	2 Stück
Knollensellerie	1/2 Stück
Rosenkohl	250 g
Olivenöl	3 EL

Für den Dip

Honig oder Ahornsirup	1 TL
Thymian	1 TL
Lauch	1 Stange
Crème fraîche oder pflanzl. Alternative	200 g
Senf	1 TL
Zitronensaft	1 EL
Salz und Pfeffer	Nach Bedarf

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Ober/Unterhitze) vorheizen.
2. Karotten, Pastinaken, Rote Bete und Knollensellerie schälen und in grobe Stifte schneiden
3. Rosenkohl putzen und halbieren.
4. Alles auf ein Backblech geben, mit Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Ca. 30-35 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist
6. Währenddessen den Lauch-Dip zubereiten: Lauch in feine Ringe schneiden und in etwas Öl 5 Minuten anbraten.
7. Mit Crème fraîche, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
8. Das Ofengemüse mit dem Lauch-Dip servieren und genießen!

Guten Appetit!



VOLL-DIE-ÖKOS