

BUNTES GEMÜSE AUS DEM OFEN



Zutaten für 4 Personen:

hier kann jedes Gemüse genommen werden, dass gerade da ist. Z.B.:

300g Möhren

300g Süßkartoffeln

500g Kartoffeln

500g Bete

3 Zwiebeln

(es können auch Champignons, Kohlrabi etc. mit drauf gelegt werden)

Salz + Pfeffer

2-4 EL Sesam

80 ml Ahornsirup

Olivenöl

Dill + Chiliflocken

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln bzw. in Scheiben schneiden, so dass mundgerechte Stückchen ergibt.

Den Ofen auf 250° C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das vorbereitete Gemüse auf ein Backblech (mit Backpapier) verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam, Sirup und Öl darüber geben. Alles für ca. 45 Minuten in den Ofen geben.

Sobald es aus dem Ofen kommt auch noch mit Dill und Chiliflocken würzen und auf den Tellern verteilen.