

Rot-buntes Ofengemüse

Die Farbtöne von gelb über orange zu tiefrot machen Appetit. Das Gemüse wächst hier zu dieser Jahreszeit. Es ist ein wärmendes, gut sättigendes Gericht für schon kühler werdende Abende und lässt sich mit vielem kombinieren, z.B. mit dem Wildkräutersalat.

1,5 kg Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Rote Beete in circa 2 cm dicke Stifte schneiden. Statt schälen abbürsten. Mit Olivenöl, Salz, gehacktem frischem Rosmarin und Curry vermischen. Auf einem oder zwei Backblechen mit ausreichend Platz auslegen. In 15 – 20 min bei großer Hitze im Ofen rösten bis die Kartoffeln eine hellbraune Kruste bekommen. 5 min vor Ende der Garzeit Sesamsaat darüber streuen und mit anrösten lassen.

Falls Karottengrün und Blätter von der Roten Beeten anfallen, dieses als Blattgemüsen mit angerösteten Zwiebel kurz dünsten, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Ingwer würzen. 2 bis 4 Esslöffel Tahin (Sesammus) dazugeben.