

Ofengemüse mit Knoblauch und Thymian

Zutaten:

- 4 Möhren
- 2 Pastinaken
- 4 kleine Rote Bete
- 2 rote Zwiebeln
- 4 kleine weiße Zwiebeln
- 250 g Süßkartoffeln
- 8 kleine Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Zweige Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

1. Möhren, Pastinaken, Rote Beten, Zwiebeln und Süßkartoffeln schälen. Möhren und Pastinaken längs und quer halbieren. Zwiebeln nach Belieben halbieren. Süßkartoffeln in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren oder vierteln. Knoblauch andrücken. Thymian waschen, trocken schütteln.
2. Alle Gemüse mit Thymian auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde backen, dabei gelegentlich wenden.
3. Gemüse mit Honig beträufeln und in weiteren ca. 5 Minuten leicht karamellisieren lassen.



Knoblauch:

- Wirkt heilend bei Erkältung
- Tut Gutes für Herz und Kreislauf
- Unterstützt die Verdauung
- Hilft beim gesunden Leben
- Gibt es von mild bis mittelscharf

RW 43

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr
Donnerstag 14 – 18:30 Uhr
Freitag 14 – 18 Uhr
Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/ofengemuese-mit-knoblauch-und-thymian-0>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de