

Pastinake mit Chicoree und Heidelbeersoße

Zutaten :

Für 4 Personen

Zutaten:

- 3 Pastinaken, fein geraffelt
- 3 Chicoree, in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten
- 100 g Heidelbeeren, gewaschen

Für die Soße:

- 1 Banane
- 1/4 l Heidelbeersaft
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL Honig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- etwas Koriander
- 1 EL Mandelmus
- etwas Salz

Zubereitung :

Salat vorbereiten. Für die Soße: Banane schälen und mit den anderen Zutaten der Salatsoße in den Mixbecher geben, gut durchmischen, über den Salat geben und ca. 15 Min. ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schrot und Korn - Leser T. Seibold aus Jena.

*Salat von Ofengemüse und frischen Kräutern (S&K
11/2014)*



Zutaten :

vegan, Für vier Personen

Zubereitungszeit: 25 Min. + Backzeit

Pro Port.: 505 kcal; 35 g F, 15 g E, 33 g KH

Für das Gemüse:

- 2 kg verschiedene Gemüsesorten, z.B. Karotten, Pastinaken, Kartoffeln, Brokkoli, rote Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben frisch gemörserte Gewürze wie Korianderkörner, Kümmel, Kreuzkümmel, Anis
- 2 Lorbeerblätter

Für die Vinaigrette:

- 2–3 Handvoll gemischte frische Kräuter, z.B. Dill, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
- 1 EL Senf
- 5 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL Rapsöl
- 4 EL Sonnenblumen- oder Traubenkernöl

Zubereitung :

1. Wurzelgemüse in ca. 2 cm dicke Stücke, Zwiebeln in acht Spalten und Kartoffeln in 2 cm dicke Spalten schneiden. Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Restliches Gemüse der Länge nach oder quer in kräftige, gleich dicke Scheiben schneiden.
2. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Gemüsesorten mit jeweils einem EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer und nach Geschmack mit weiteren frisch gemörserten Gewürzen mischen.

3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und darauf alle Gemüsesorten mit dem Lorbeer verteilen. Die Bleche 25–30 Min. in den heißen Ofen schieben, in dieser Zeit einmal wenden.
4. Kräuter mit Senf, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft mischen, die beiden Öle unterrühren und nochmals abschmecken.
5. Heißes Gemüse auf Teller verteilen, die Vinaigrette darüber träufeln und mit frischen Kräutern bestreuen.

Seelenfutter für kalte Tage
Schrot&Korn 11/2014