

OFENGEMÜSE MIT TAHIN (vegan) ABENDS



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 500 g Kartoffeln
- 2 kleine rote Rüben
- 2 rote Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2 Äpfel
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL frischer Rosmarin
- Etwas Salz
- Schwarzer Sesam
- Sprossen
- 4 EL Tahin (Sesampaste)
- 50 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl



ZUBEREITUNG: 45 Minuten

Gemüse waschen und schälen und in gleich große Stücke schneiden. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Olivenöl, Salz und Rosmarin vermischen.

Dann bei 180 °C (Heißluft) ca. 30 Minuten im Backrohr backen, bis das Gemüse bissfest ist.

Für das Tahin-Dressing alle Zutaten miteinander verrühren. Wenn es zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser dazugeben.

Das Ofengemüse auf einen Teller anrichten, mit schwarzem Sesam und Sprossen bestreuen und mit Tahin-Dressing großzügig beträufeln.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>