

Herbstliche bunte Gemüse vom Blech mit lila Kartoffeln

Zutaten für 10 Personen

40 g Kräuter frisch (Salbei, Thymian, Lavendel und Rosmarin.)
0,4 Kg Hokkaido Kürbis, ohne Kerne, ohne Schale
0,3 kg Fenchel, geputzt
0,4 Kg Karotten, gelb
0,4 Kg Karotten, orange
0,2 kg Stangenbohnen, blanchiert
0,2 Kg Staudensellerie,
1,0 Kg Kartoffeln, klein, violett, geschält
Pfeffer, Muskatnuss,
50 ml Olivenöl,
Chili Öl, Spritzer
Salz
Saft von 1 frischen Limonen
50 g Blatt Petersilie, geschnitten oder Kerbel

Zubereitung

1. Salbei, Thymian, Lavendel (**wenig nehmen, nicht jedermanns Geschmack**) und Rosmarin von den Stielen befreien und gut mischen.
2. Den Hokkaido Kürbis und den Fenchel in Streifen schneiden, die beiden Karottensorten, Stiftern, die Stangenbohne und den Staudensellerie in schräge Stücke, die violetten Kartoffeln vierteln.
3. Die Gemüse mischen auf ein Backblech geben, mit den Kräutern, Pfeffer, Muskatnuss, Olivenöl und einen Schuß Chili Öl gut vermengen.
4. Dann erst die Violetten Kartoffeln dazugeben mit Salz würzen und alles gut unter die Gemüsemischung heben. Zum Schluß mit dem frischen Limonen Saft beträufeln.
5. Im Backofen unter mehrmaligen umrühren bei 160 Grad ca. 35 Minuten garen. Zum Schluß die Blatt Petersilie oder den frischen Kerbel unterheben.

Tipp: Sollte Zuviel Oberhitze sein mit Folie abdecken, damit Gemüse und Kartoffel nicht austrocknen können.



Beilagenempfehlung

- Serviert nur mit einem Dips (aus Sauerrahm, Joghurt oder saure Sahne mit Kräutern der Saison, Safran, Curry oder Tomate gewürzt)
- Dazu passen gut gebratenes Fleisch, Fisch, Geflügel, Lamm oder Schwein.



Küchentipp

- Kartoffeln sollten immer mit wenig Wasser (am besten nur gedämpft) oder mit der Schale gegart werden. (wegen der Mineralstoffe/Vitamine)
- Man kann natürlich auch normale Kartoffeln dazu verwenden, aber es fehlt dann der lila Farbtupfer im bunten Gemüse.
- Die Gemüse können am Tage vorher, vorbereitet werden.
- Die Gemüse marinieren aber ohne Salz (zieht sonst Wasser)



Tipp zur Gartechnik

- Die Gemüse und Kartoffeln beim Garen im Auge behalten und öfters umrühren.

Allergenenkennzeichnung

Keine

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (weniger Öl und 1/3 Portion weniger geben.)
- Fettstoffwechselstörung (weniger Öl nehmen)
- Diabetes mellitus, (Kartoffeln, KH)
- Purinarme Kost (weniger Öl)
- Vegetarische Kostformen