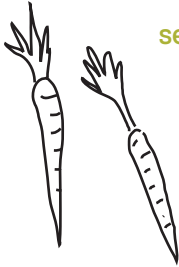


OFENGEMÜSE

sechs Varianten mit Wurzeln und Knollen



Du brauchst für
4 Portionen

1,5 kg Wurzeln*
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für die Soße

5 EL Tahini (Sesammus)
3 EL Öl
120 ml kaltes Wasser
1 EL Apfelessig oder
Zitronensaft
1 TL Garam Masala
½ TL Salz

* zum Beispiel Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Knollensellerie, Rote und Gelbe Bete, Schwarzwurzeln, Radieschen, Kartoffeln

1. Wurzeln säubern, schälen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf einem Backblech ca. 30 Minuten bei 180 Grad garen.
2. Tahini, Öl, Wasser, Essig, Garam Masala und Salz mit dem Pürrierstab zu einer cremigen Sauce mixen.
3. Das Gemüse auf einer Platte anrichten, die Tahini-Soße darüber geben. Nach Geschmack mit etwas Karottengrün garnieren. Dazu passt (Weiß-)Brot und Blattsalat.

VARIANTE ↘

Aus den Resten kannst du fünf Varianten zubereiten...

- **Brotaufstrich:** 150 g Gemüse mit 50 g Walnüssen und 1 TL Essig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Nudelsonne:** Brotaufstrich mit kleingeschnittener Zwiebel und etwa 100 ml (pflanzlicher) Sahne aufkochen.
- In grünem **Salat** mit frischen Kräutern, Essig und Öl.
- Gemüse mit einer Zwiebel und 100 ml Kokosmilch oder (pflanzlicher) Sahne zu einer **Suppe** aufkochen.
- **Gemüsestampf:** Gemüse beim Erwärmen möglichst fein stampfen, mit Grillkäse servieren.

