

koch, back & schmeck Bio zum Advent

Gebratenes Wurzelgemüse

Menge		Zutaten	Zubereitung
für 4 Portionen	für 10 Portionen		
1 kg	2,5 kg	Buntes Bio Wurzelgemüse	waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
1 EL	2,5 EL	Bio Rapsöl	in einem Topf erwärmen. Mit
1 TL	2,5 TL	Majoran, Thymian	würzen. Danach sofort mit
250 ml 1 EL 2 EL	1 L 2,5 EL 5 EL	Bio Orangensaft Essig Bio-Honig	und sowie verfeinern. Das Gemüse mit dem Sud etwas köcheln lassen (Gemüse darf aber noch Biss haben). Nun mit
2 TL 1 Prise	5 TL	grobem Salz Chili	würzen und nach Bedarf zufügen.

Tipps/Variationen:

- Es kann auch Rosenkohl verwendet werden.
- Das ganze Gemüse kann auch auf dem Backblech zubereitet werden.