

Wurzelgemüse-Ratatouille

Wurzelgemüse



Pixabay

**Februar
2019**

Die Zutaten, 4 Pers.

- 1 kg Wurzelgemüse
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Öl, z.B. Olivenöl
- ½ Orange, Saft
- 1 EL Honig
- 2 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer

Die Zubereitung

- Wurzelgemüse, waschen, schälen, in kleine Würfel oder Scheiben schneiden
- Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Ringe schneiden
- Das Gemüse auf einem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen
- Öl, Orangensaft, Honig, Thymian, Salz, Pfeffer mischen, über das Gemüse geben
- Im Backofen bei 180°C ca. 30-35 min backen

Gemüsebrühe

Wurzel- gemüse

- Unser heimisches Super-Food im Winter! Nährstoffreich, im allgemeinen kalorienarm, wasserarm und trägt zur abwechslungsreichen Ernährung bei
- Dazu gehören z.B. Möhren, Rote Bete, Knollensellerie, Porree, Pastinaken, Wurzelpetersilie, Topinambur
- Schmeckt oft süßlich und kann gekocht, gebraten, eingelegt oder roh zubereitet werden

Die Zutaten

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Möhren
- 100 g Petersilienwurzel
- ½ St. Porree
- ½ St. Knollensellerie
- 2 Zweige Petersilie
- 1 Zweig Liebstöckel (Maggikraut), oder 1 TL getrocknet
- 2 EL Öl
- 2 l Wasser
- 10 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ TL Salz
- ¼ getrocknete Chilischote oder etwas Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Petersilie, gehackt

Die Zubereitung

- Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, halbieren
- Frühlingszwiebeln putzen, in Stücke schneiden
- Möhren und Petersilienwurzeln putzen, in Scheiben schneiden
- Porree und Sellerie putzen, in kleine Stücke schneiden
- Kräuter abbrausen, trocken tupfen
- Öl erhitzen
- Alle Zutaten 3-4 min andünsten
- Mit Wasser ablöschen
- Pfefferkörner mit einem Messer andrücken und mit den Gewürzen zur Brühe geben
- Ca. 60 min köcheln lassen, durch ein Sieb gießen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie servieren

Tipp: nach 30 min Kochzeit etwas Gemüse aus der Brühe nehmen und es kurz vor dem Servieren in der Brühe erwärmen und servieren

Tipp: Brühe-Reste als Eiswürfel einfrieren und damit später Suppen, Soßen und Gemüsegerichte würzen