



Rezept

Gemüse vom Grill (Archetypus 7)

Zutaten:

- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 1 Petersilienwurzel
- ½ Fenchelknolle
- ½ Sellerieknolle
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Je 1 frischer Zweig Rosmarin und Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Stängel Petersilie
- 1 EL Walnussöl

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen
2. Das Gemüse putzen und waschen. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden, Zucchini, Petersilienwurzel und Fenchel in Stücke schneiden. Den Sellerie schälen und ebenfalls klein schneiden. Von der Paprikaschote die Kerne und die weissen Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Gemüse mit dem Knoblauch, dem Rosmarin- und dem Thymianzweig sowie dem Lorbeerblatt auf einem Backblech ca. 15 Minuten braten, immer wieder wenden.
4. Derweil die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
5. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, Rosmarin- und Thymianzweig entfernen und die Gemüsestücke auf zwei Tellern anrichten, mit dem Walnussöl beträufeln und mit der gehackten Petersilie besteuern.



Quelle:
Vegan schlank - Zuediger Dahlke

af
ANDREA FREY
—
Coaching für mehr
Freiheit, Spass, Wohlstand.

