

# Wurzelgemüse- saisonal, fruchtig, nussig, geröstet, lecker!



einfach



Winter-Frühjahr



60 Minuten



vegetarisch

## Zutaten

50 g samenfeste Möhren, 200 g violette Möhren, 150 Gelbe Bete, 250 g Topinambur, 1 Wurzelpetersilie, 2 Äpfel, 1 Birne, 100 g Hofkäse Schwarzkümmel Chili, 100 g junges Zicklein, 6 EL Buchweizen, 3 EL Bratöl, 2 Msp. Kardamom, 2 Zweige Thymian, 1 EL Walnussöl, 3 EL Sesamsoße, ca. 30 ml Wasser, 3 TL Zitronensaft, Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Gemüse waschen und kräftig abbürsten. Wenn du magst, kannst du bei dem Wurzelgemüse und bei dem Obst die Schale mitessen. Das spart das Schälen und gibt extra gesunde Ballaststoffe.

Ein Backblech mit 1 EL Bratfett einpinseln und bereitstellen. Anschließend die Möhren und die Wurzelpetersilie in längliche Spalten schneiden. Auch die knackigen Knollen der Gelben Bete und der Topinambur in ähnlich große Stücke zerteilen. Die Birne sowie die Äpfel entkernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Dann das Gemüse und das Obst auf dem Backblech durchmischen und verteilen.

Die Thymianblätter vom Zweig zupfen und sie gemeinsam mit dem Buchweizen über dem Wurzelgemüse verteilen. Den Ofen schon einmal auf 200 °C (langes vorheizen nicht nötig) einstellen.

Nun noch 2 EL Bratöl über das Wurzelgemüse verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Blech in den Backofen geben. Jetzt soll das Gemüse für 35 bis 45 Minuten rösten.

Derweil den Dip anrühren. Dazu das Tahin mit dem Wasser und dem Zitronensaft verrühren. Wenn es noch zu fest ist, schlückchenweise Wasser hinzugeben und dabeiiterrühren.

Esslöffel gutes Walnussöl einrühren. Die beiden regionalen Käse fein hobeln und beiseitestellen. Wenn das Ofengemüse gar und angeröstet ist, das Blech aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Das Wurzelgemüse mit dem Käse und mit dem Sesamdip servieren.

Ein leckeres, gesundes, saisonales Gericht mit viel regionalem Gemüse und Obst in der kalten Jahreszeit. Guten Appetit!