

Winter-Rezept



Gelbe Bete-Apfel-Kartoffel-Zwiebel-Gemüse

Für 2 Personen, vegan, Zubereitungszeit 40 Minuten



Zutaten:

- 2 Mittelgroße gelbe Bete
- 2 Rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 7 – 8 Kleine Kartoffeln
- 1 TL Majoran oder Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die gelbe Bete schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden.

Olivenöl mit den Gewürzen mixen.

Das Gemüse auf ein Backblech platzieren, mit dem gewürzten Olivenöl gleichmäßig übergießen und für 30 Minuten in den Ofen schieben. Das Gemüse sollte noch bissfest sein.

Variante:

Man kann auch einen Mix aus roter und gelber Bete nehmen und am Ende etwas Fetakäse zerbröseln und über das Gemüse geben.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte