

Rezept der Woche

Gebackene Pastinake

Aufs Blech:

- 2 Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen

Marinade:

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL getrockneter Basilikum
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- 1 Stück Ingwer, geschält und gehackt
- ½ EL Balsamico
- Spritzer Zitronensaft
- Messerspitze Paprikapulver
- 1 EL scharfer Senf
- ½ TL Sojasauce
- Salz Pfeffer



Die Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren. Zwiebeln in breite Halbringe schneiden. Karotten in Ringe schneiden. Knoblauchzehen nicht schälen und am Stück lassen, damit sie später schön saftig sind.

Für die Marinade alle Zutaten gut vermengen, z.B. in einem Schraubglas verschütteln. Die Hälfte des Senfs jedoch für später beiseite stellen.

Den Backofen auf 200 °C Umluftgrill vorheizen.

Das Gemüse wird nun mit der Marinade vermengt und auf einem eingefetteten Backblech verteilt. Die Pastinaken werden dabei mit der Schnittseite nach oben auf das restliche Gemüse gelegt.

Für 20-25 Minuten im Ofen backen.

Danach wird das Blech herausgenommen, um die Pastinaken mit dem restlichen Senf zu bestreichen. Anschließend alles nochmal für weitere 5 Minuten in den Ofen geben. Als Beilage zu den gebackenen Pastinaken eignet sich hervorragend Reis.

Fertig!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de