

KOCH KISTE

Einfache und gesunde Gerichte,
extra schnell zubereitet.



Alle Zutaten
bequem bestellen:



Wildes Ofengemüse mit Dattel-Dip

Vegetarisch • 4 Portionen • Zubereitungszeit ca. 45 Min.

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Los geht's!

Rezept für 4 Portionen
Zubereitung ca. 45 Min.

Zutaten:

Bitte bei der Zubereitung auf die Mengenangaben achten. Die gelieferten Einheiten können abweichen.

1 kg festkochende Kartoffeln
 1 kg Möhren
 ½ Bund Rosmarin
 2 rote Zwiebeln
 4 Medjoul-Datteln, entsteint (ca. 120 g)
 175 g Frischkäse natur
 200 g Schmand

Zusätzlich benötigt:

3 EL Olivenöl
 3 EL flüssiger Honig
 3 Zehen Knoblauch
 2 TL Currypulver
 Salz, Pfeffer

Kochutensilien:

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
 1 mittelgroße Schüssel

Vorbereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln** waschen, schälen und in Spalten (Sechstel) schneiden. Die **Möhren** schälen und in 4–5 cm lange Stücke schneiden (sehr dicke Möhren halbieren).

Die **Zwiebeln** schälen und ebenfalls in Sechstel schneiden.

Zwei Zehen **Knoblauch** schälen und grob hacken. Die Nadeln von zwei Zweigen **Rosmarin** entfernen und grob hacken.

2 Ofengemüse

Zuerst eine Marinade für das Gemüse herstellen. Hierzu in einer großen Schüssel ½ **Tasse Wasser**, **3 EL Olivenöl**, **1 TL Salz** und etwas **Pfeffer** verrühren. Dann den gehackten **Knoblauch** und **Rosmarin** unterrühren.

Das geschnittene Gemüse hinzugeben und gut mit der Marinade vermengen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Die Karotten und Zwiebeln noch mit etwas **Honig** beträufeln.

Das Gemüse im **Backofen** auf der mittleren Schiene für 25–35 Min. backen bis es gar ist und eine leichte Bräune entsteht.

3 Dattel-Dip zubereiten

Während das Gemüse im Ofen ist, kann der Dip zubereitet werden. Hierzu **Frischkäse** und **Schmand** in einer Schüssel mit **2 TL Currypulver** verrühren.

Die **Datteln** und eine **Knoblauchzehe** fein hacken und untermischen. Mit etwas **Salz und Pfeffer** abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen, bis auch das Ofengemüse fertig ist.

4 Anrichten

Das Ofengemüse auf Teller verteilen und mit dem Dip servieren.



Guten Appetit!