

Herbstgemüse mit GeNuss (Walnüsse)



Zutaten:

200 g Hokkaido- oder Butternut-Kürbis
200 g Rote Bete (als Knolle schon vorgekocht)
200 g Brokkolieröschen
200 g Karotten
1 kleine Fenchelknolle (ca. 100 g)
1 Zwiebel (rot)
1 EL frischer Thymian
1 EL frischer Rosmarin
1 EL kaltgepresstes Olivenöl
100 g Walnüsse
frisch gemahlener Pfeffer und Meersalz

Für die Vinaigrette:

1 EL Walnuss- oder Olivenöl
1 EL Essig (Himbeer-, Apfel-, Weiswein-,)
2 EL frisch gepresster Orangensaft
2 EL frisch gehackte Petersilie
abschmecken mit frisch gemahlenen Pfeffer und Meersalz

Sie können Ihren Ofen während der Zubereitung auf 220 Grad Umluft oder Gas Stufe 4-5 vorheizen und schieben ein Backblech in die obere Backofenleiste.

Die Gemüsesorten sollten beim Zerkleinern ungefähr gleiche Größe haben.

Den Kürbis abwaschen, entkernen und in 3 cm große Stücke schneiden.
Rote Bete Knolle ebenfalls in diese Stückgröße verteilen.
Brokkolieröschen vom Stumpf abtrennen evtl. durchtrennen.
Karotten schälen und in Stücke schneiden.
Fenchel säubern, Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden.

Thymian und Rosmarin hacken und mit dem Olivenöl in einer großen Schüssel mischen.
Alles Herbstgemüse hinzugeben und gut vermengen.

Backblech aus dem Ofen nehmen, mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Ca. 30 Minuten im Backofen rösten.
Nach der Zeit Walnüsse mit dem Gemüse mischen und 10 Minuten weiter rösten.

Gemüse auf dem Backblech aus dem Ofen nehmen und mit frischem Pfeffer und ein wenig Meersalz würzen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten gut verquirlen. Das Gemüse beträufeln und anrichten.
Natürlich können Kartoffeln, Vollkornnudeln oder z.B. Hirse gut dazu gereicht werden.