

Rezept fürs „Zoom Kochen“ am 7. April, um 18:30 Uhr

Link unter „www.kirche-porz.de Klima fasten 2022“.

Zum Anmelden und Fragen: Susanne Besuglow susanne.besuglow@katholisch-in-porz.de
oder Tel. 01701684425

Rezept für 2 Personen: Ofengemüse mit 2 verschiedenen Dips

Für das Ofengemüse

- 700 g verschiedene Gemüsesorten (eine Auswahl von 3 Sorten)
(z.B. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Pastinaken, Möhren,
Zwiebel + Apfel sind auch sehr lecker)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 2 Teelöffel Rosmarin (getrocknet)

Für die Dips

- 100 Gramm Sojajoghurt natur (ungesüßt)
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Tomatenmark, Salz

Tipp: Es gibt viele Variationsmöglichkeiten, somit ist das Gericht ideal, um Reste zu verwerten. Auch bei den Gewürzen kann nach Belieben verändert werden.

Zubereitung: Für das Ofengemüse

- Das Gemüse waschen, abtrocknen ggf. schälen. (Bio-Qualität braucht nicht geschält werden!) Kartoffeln, Süßkartoffeln zuerst halbieren und dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Karotten schälen und in große Stücke schneiden. Kartoffeln und Gemüse sollten in etwa die gleiche Größe haben. Zwiebeln vierteln und Äpfel in 2 cm dicke Spalten schneiden.
- Alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit dem Olivenöl, 1 TL Paprikapulver, Chilipulver und Rosmarin vermischen.
- Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad circa 30-40 Minuten backen.

Für die Dips

jeweils 50 g Sojajoghurt in 2 kleine Schüsseln geben. Einen Teil mit dem gepressten oder kleingeschnittenen Knoblauch abschmecken. Den anderen Teil mit dem Tomatenmark und 1TL Paprikapulver mischen. Nach Geschmack salzen. Anschließend gemeinsam servieren.

Guten Appetit!