Geröstetes Wurzelgemüse

Bunt. Knusprig. Voller Vitamine. Geröstetes Wurzelgemüse sind wie kreative Pommes und besonders im Winter eine herrliche Beilage. Der Mix aus Karotten, Petersilienwurzel, Pastinaken und roter Beete kreiert einen frischen, erdigen Geschmack mit dem perfekten Crunch.



Geröstetes Wurzelgemüse | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 150 Gramm Karotten | 150 Gramm Petersilienwurzel | 150 Gramm Pastinaken | 100 Gramm frische rote Beete | 2 Esslöffel Olivenöl | Rosmarin



Geröstetes Wurzelgemüse | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (50 Minuten): 1. Gemüse schälen, in Stifte schneiden und auf ein Blech geben. 2. Olivenöl über das Gemüse träufeln und bei 200°C je nach dicke der Gemüsestifte 35 bis 45 Minuten rösten. Nach rund zwanzig Minuten Backzeit Rosmarin zum Gemüse geben.

Dazu passt hervorragend: Apfelsauce und Brathähnchen! Jetzt noch mehr vegane Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 221 Kalorien | 10,1 Gramm Fett | 26,6 Gramm Kohlenhydrate | 4,4 Gramm Eiweiß