

KOCH REZEPT

DES MONATS

Februar 2025

Winterliches Ofengemüse

Deine Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Kartoffel
- 2 Rote Rüben (ca. 500 g)
- 2 rote Zwiebel
- 2 Karotten (ca. 400 g)
- 500 g Kohlsprossen
- 200 g Feta
- 3 EL Olivenöl
- Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Nährwerte für 4 Portionen:

pro Portion 467,8 kcal/ 19,2 g
EW/20,9 g Fett/ 42,9 g KH = ca.
4 KE



Die Zubereitung

Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen.

Rote Bete und Zwiebel schälen und die Zwiebel in Scheiben schneiden, die Rote Bete in Würfel. Karotte und Kartoffeln schälen und kleinwürfelig schneiden. Kohlsprossen in warmen Wasser 4-6 Minuten kochen und ggf. halbieren.

Knoblauchzehen pressen. Rote Bete, Zwiebel, Karotten, Kohlsprossen und Kartoffel auf ein Backblech mit 3 EL Olivenöl, Pfeffer, Rosmarin, Knoblauch und ½ TL Salz vermengen und im Ofen ca. 30 min rösten.

Den Feta mit einer Gabel zerkrümeln und in den letzten 5 Minuten der Backzeit auf das Ofengemüse streuen. Mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

Gut zu wissen:

Die Rote Rübe ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Der darin enthaltene Farbstoff Betanin kann entzündungshemmend wirken.

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen