

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche



BUNTES OFENGEMÜSE MIT ERBSENPESTO

mit aromuli© KLUGES KUGERL

VEGAN



Zubereitungsdauer: 20 Minuten Zubereitung + 25 Minuten Backzeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Empfohlene Beilagen: Salate, Joghurt Dip

aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: www.aromuli.at
E-Mail: office@aromuli.at • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

Zutaten für 4 Portionen:

8 Stück	Kartoffeln, kleine
2 Stück	Süßkartoffel (ca. 700 g)
4 Stück	Karotten
Eine	mittlere Zucchini
250 g	Champignons
4 Stück	rote Zwiebel
4 EL	Olivenöl
	Rosmarin
	Thymian
	Paprikapulver
1 TL	Agavendicksaft
	Salz
	Pfeffer
250 g	TK-Erbesen
Eine Zehe	Knoblauch
Eine Hand voll	Basilikum
100 g	Walnüsse
20 Stk.	aromuli©-KLUGES KUGERL
Saft von ½	Zitrone
2 EL	Olivenöl, nativ
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung

1. Ofen auf 190 C° Ober/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln, Süßkartoffeln und Karotten schälen und nach Belieben klein schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Rosmarin, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren und beiseite stellen.
2. Zucchini, Champignons und rote Zwiebel auch klein schneiden und in einer Schüssel mit Agavendicksaft, 2 EL Olivenöl, Thymian, Salz, Pfeffer marinieren.

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

3. Die Kartoffelmischung auf ein Blech geben und in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Zucchini Mischung ebenfalls dazugeben und bissfest braten lassen. (dauert ca. 15 Minuten)
4. Währenddessen für das Pesto die TK Erbsen kurz in heißem Wasser einweichen und abseihen. Die Erbsen gemeinsam mit allen anderen Zutaten in einen Stabmixer geben und solange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Das Ofengemüse kann beliebig variiert werden, gut schmecken auch Auberginen; Paprika, oder Spargel.

Rezept by Mara Luef

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünscht dir dein aromuli©-Team!**