



Ofengemüse

Zutaten:

500g Paprika

1 Zucchini

250g Champignons

400 g kleine festkochende

Kartoffeln

300 g Kirschtomaten; 6 Schalotten

6 Knoblauchzehen; 160 g Hirtenkäse

2 Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Thymian,

Rosmarin, Oregano); natives Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle



Die Paprika waschen, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen. Die Schalotten in Ringe schneiden, den Knoblauch halbieren. Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen und längs in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Kräuter grob hacken, den Ofen auf 200 °Grad vorheizen. Das vorbereitete Gemüse auf einem Backblech mit Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. in den vorgeheizten Backofen schieben. Nach 20 Min. das Gemüse auf dem Blech wenden und die Hälfte der Kräuter untermischen. Den Käse darüber bröckeln und alles Weitere 15 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Gefördert und unterstützt durch:





Möhrensalat

Zutaten:

500g Möhren

1 Apfel

½ Zitrone



1 Becher saure Sahne oder Schmand

1 EL Akazienhonig

Pfeffer

Kräutersalz

50g Sonnenblumenkerne

Zuerst das Dressing aus den angegebenen Zutaten zubereiten. Karotten mit der Rohkostreibe der Küchenmaschine raspeln. In eine große Salatschüssel geben. Apfel ebenfalls mit der Reibe raspeln. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und gut vermischen. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten und kurz vor dem Servieren über den Salat streuen. Karotten haben den höchsten Gehalt an Beta Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Carotinoide stärken die Sehkraft und das Immunsystem und wirken als Antioxydantien. Sie helfen bei Magenleiden und wirken roh genossen harntreibend, antibakteriell und blutbildend.

Kursleitungen Bereich Kochen Elke Junkert und Ute Mathwig