



Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Mariniertes Ofengemüse

Mariniertes Ofengemüse

400 g Bundmöhren

2 Paprikaschoten, rot

2 Paprikaschoten, gelb

200 g Zwiebeln, rot

200 ml Daily Meal Gemüse-Fond

200 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

5 Esslöffel Limettensaft

2 Esslöffel Lien Ying Würzige Sojasauce glutenfrei

50 g Liakada Griechischer Honig Thymian

6 Esslöffel Traubenkernöl

1 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Packung Kresse

Optional: Spätzle oder Kroketten

Etwas Salz & Pfeffer

Mariniertes Ofengemüse

1.

Bundmöhren putzen, schälen und dickere Möhren längs halbieren oder vierteln. Paprikaschoten vierteln und entkernen. Zwiebeln pellen und in 2 cm breite Spalten schneiden.

Den Gemüse-Fond erwärmen. Möhren, Paprikaviertel und Zwiebeln auf ein Backblech legen und den warmen Gemüse-Fond darüber gießen. Gemüse im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei (E-Herd: 200°C, Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten garen.

Tomaten nach 20 Minuten zugeben. In der Zwischenzeit für die Sauce die Knoblauchzehen pellen, durchpressen und mit Limettensaft, Sojasauce, Honig, Traubenkernöl und Sesamöl verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Das fertig gegarte, noch warme Gemüse vorsichtig mit der Limetten-Vinaigrette mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend auf flachen Tellern anrichten und mit abgezupfter Kresse garnieren. Das Ofengemüse mit Spätzle oder Kroketten servieren.