



RÖSTGEMÜSE- SALAT

Zutaten für 4 Personen

2 Karotten
1 Zucchini
200 g Süßkartoffeln
200 g Kürbis (Butternut oder Hokkaido)
2 rote Paprika-Schoten
1 Zwiebel
5 getrocknete Tomaten in Öl
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
100 g gemischte Nüsse (Haselnuss, Mandeln, Cashewkerne)
1-2 EL gemischte Kerne (Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
120 g Rucola
je ½ Bund Petersilie und Basilikum
4 EL dunkler Balsam-Essig
Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker



So geht's:

- 1) Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.
- 2) Backblech mit Backpapier belegen.
- 3) Karotten, Zucchini, Kürbis waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, von den Kernen befreien und grob würfeln. Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
- 4) Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, grob hacken. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- 5) Thymian waschen, trocken schütteln.
- 6) Gemüse, getrocknete Tomaten, Knoblauch und Thymian in einer großen Schüssel mit 3 EL Öl mischen und auf einem Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene für ca. 15 Minuten anrösten. Backblech aus dem Ofen holen, Nüsse und Kerne untermischen und weitere 15 Minuten fertig garen
- 7) Rucola waschen und verlesen, Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken
- 8) Das Ofengemüse mit Rucola und Kräutern mischen und mit dem Balsam-Essig, restlichem Öl, Salz, Zucker und Pfeffer vermischen und abschmecken.