



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 kg Wurzelgemüse
- 2 Stk. gelbe Zwiebeln
- 3 Stk. Erdäpfel
- 7 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- getrocknete Kräuter
- Zitronenschalen, unbehandelt
- Zitronensaft
- 100 g Österkron
- 2 Stk. Räucherforellenfilets (Fisch)

**Mein persönlicher Tipp**

Ob Fisch, Hendl, Gemüse oder Tofu - hier kann nach Lust und Laune kombiniert werden. Kurzum: Misch dir dein Blech, wie es dir gefällt!

**Christine Streif**

Seminarbäuerin aus Weilbach

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*

**Ofenwurzeln**

**Zubereitung**

- Backrohr auf 200°C vorheizen.
- Gemüse putzen und in 2-3cm dicke Stifte bzw. Spalten schneiden.
- Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel mit den Marinierzutaten gut vermischen.
- Auf einem Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene 20-30 Minuten (je nach Größe der Stücke) weich backen.
- Wenn das Gemüse weich ist (Nadelprobe machen), aus dem Rohr nehmen, mit zerzupften Österkronstücken bestreuen und mit Räucherforellenfilets belegen und etwas Öl beträufeln.

