



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

Ofenwurzeln



Foto: Tobias Schneider_Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer



Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

