

# Trabula Naturkost

## Wurzelgemüse auf dem Blech mit Kräuterdip

### Einkaufszettel

5-6 Kartoffeln +  
2-3 Süßkartoffeln +  
2 Möhren, 1 Pastinake  
+ 2 Petersilienwurzeln  
Rosmarin, Thymian +  
Sesam  
Joghurt, Schmand  
Petersilie, Dill, Minze,  
Zitrone

für 4 Personen

### Die Zutaten vorbereiten:

Das Wurzelgemüse in fingerdicke Stifte schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rosmarin, Tymian und 2 Esslöffel Sesam vermengen. Den Backofen auf 180° C vorheizen und das Gemüse auf ein Blech verteilen, dass der Boden bedeckt ist. Ca. 30 min auf der mittleren Schiene backen, eventuell vorsichtig nach 20 min wenden.

### Der Dip:

Etwas Zitronensaft und -abrieb mit Schmand, Joghurt und den Kräutern verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Das gebackene Wurzelgemüse...

hat einen intensiven, konzentrierten Geschmack, da die Flüssigkeit im Gemüse beim Backvorgang reduziert. Man kann natürlich auch Rote Bete, Steckrüben, Kürbis und Topinambur verwenden.

Ein bisschen erinnert das Gemüse an Pommes Frites, es ist schnell gemacht und kommt nachweislich sehr gut auch bei Kindern an.

Wurzelgemüse hat jetzt Saison und ist sehr gesund. In den Knollen speichern sich Nährstoffe, Vitamine und die Energie der Pflanze.

Weil Gemüse aber auch Schadstoffe speichert, ist es ratsam biologisch angebaute Produkte vorzuziehen.

