

HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept
aus dem Bienengarten



Mediterranes Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Kleine Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Pastinaken
- 4 Tomaten
- 1 gelbe Rübe
- 2 Fenchelknollen
- 1 (rote) große Zwiebel
- 2 EL flüssiger Honig
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Balsamico-Essig
- 4 Zweige Thymian
- Fladenbrot oder Bauernbrot

*Nach der Völlerei
des Dezembers geht es
mit guten, kalorienarmen
Vorsätzen ins neue Jahr!*



Zubereitung:

- 1.** Wurzelgemüse schälen und der Länge nach vierteln. Zwiebel pellen und in dünne Spalten schneiden. Tomaten vierteln. Fenchel putzen und der Länge nach achtern. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- 2.** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse in einen Bräter oder eine große Auflaufform legen (tiefes Backblech geht auch) und mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl drüber träufeln. Honig und Balsamico ebenfalls drüber, alles gut durchmischen.
- 3.** Im Ofen etwa 30 Minuten weich schmoren. (Gegebenenfalls erst mit Alufolie abdecken und die letzten 10 Minuten offen braten – je nachdem, wie dünn die Frühlingszwiebelringe sind, verbrennen sie leicht.)
- 4.** Dampfend auf die Teller geben und mit Brot servieren.