



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Rezeptidee Oktober:

Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Minzpesto

Zutaten für 4 Portionen:

Minzpesto

40 g Mandelstifte
1 Bund Minze
1 Knoblauchzehe
60 ml Orangensaft
4 EL kaltgepresstes Rapsöl
Meersalz

Wurzelgemüse

300 g Rote Bete
300 g Petersilienwurzeln
300 g Möhren
300 g Kartoffeln
300 g Hokkaidokürbis
4 EL Rapsöl
3 TL milde Currypaste



Und so geht's:

Minzpesto: Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Minze abbrausen, gut trocknen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Minze mit Mandeln, Knoblauch, Orangensaft sowie dem kaltgepressten Rapsöl pürieren und mit Salz abschmecken.

Wurzelgemüse: Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Rote Bete, Petersilienwurzeln, Möhren sowie Kartoffeln schälen, längs in etwa 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis abspülen, Kerne herausschneiden

und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Gemüse mit dem Rapsöl beträufeln, salzen, pfeffern und 25 – 30 Min. im Backofen garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Currypaste unter das Gemüse mischen und alles fertig garen.

Das Wurzelgemüse zusammen mit dem Pesto servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.