



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Ofengemüse mit Pommes und Kräutertopfen

Zutaten für Ofengemüse (für ca. 4 Personen)

- 8 mittelgroße Bio Erdäpfel
- 2 Bio Zucchini
- ½ kleinen Hokkaidokürbis
- 300g Bio Karotten
- Olivenöl
- Italienische Kräuter, Rosmarin, Thymian,..
- Paprikapulver, Chili, Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lachsfilets

Zutaten für den Kräutertopfen (für 4 Personen)

- 1 Pkg. Magertopfen (250g)
- 1 Pkg. Joghurt (250g)
- 2 Knoblauchzehen
- Schnittlauch (getrocknet oder frisch)
- Salz, Pfeffer, Chili
- Andere Gewürze, wie italienische Kräuter, nach Belieben

Zubereitung

1. Backrohr auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Gemüse und Kartoffeln gut waschen., Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln in Stifte schneiden (wie Pommes). Alles in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Wenn Bio gekauft wird, ist es nicht nötig zu schälen. (aber gut abwaschen!)
3. Das geschnittene Gemüse und die Pommes in eine Schüssel geben. Ordentlich würzen (beim Salz sparen!), Knoblauchzehen rein pressen, Olivenöl zugeben und gut mit den Händen vermischen.
4. Alles auf 2 oder 3 Bleche (oder Gitterrost) mit Backpapier belegt, verteilen und für ca. 40 min ins Backrohr geben. Den Lachs nach ca. 20-25 min ins Backrohr geben.
5. Währenddessen den Kräutertopfen zubereiten. Dafür alle Zutaten vermischen. Für paar Minuten in den Kühlschrank geben und zusammen mit dem Ofengemüse genießen.



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

Infobox!

Gemüse ist das wahre Superfood! Es beinhaltet Ballaststoffe, Vitamine, viele Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe. Diese sind für die tolle Farbe verantwortlich. Gemüse beinhaltet besonders wenig Energie, weshalb du sehr viel davon essen kannst, ohne zuzunehmen. Toll wäre es, wenn du zumindest 3 Fäuste täglich davon essen würdest.

Tipp!

Dieses Gericht eignet sich super zur Resteverwertung. Es kann auch anderes Gemüse (Auberginen, Paprika, Tomaten, Brokkoli, Zwiebel, Kürbis etc.) verwendet werden.