



Ofen-Allerlei

„KiKoMo“



Zutaten: für 2 Personen



- 1 Strunk vom Brokkoli, Blumenkohl, ...
(was gerade da ist)
- 1 große Kartoffel
- 1 Süßkartoffel
- 1 Möhren
- 1 Pastinake
- 2 Rosmarinzweige
- ½ Tasse grobes Meersalz
- ½ Tasse Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Utensilien: Messer, Schneidebrett, große Schüssel, Rührlöffel, Ofenblech, Backpapier, Backofen

Nachhaltigkeitsbezug:

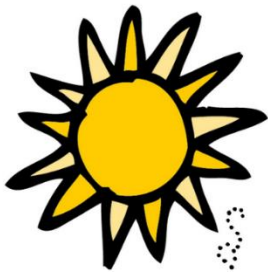
→ Alles vom Gemüse kann genutzt werden, auch der Strunk, der oft weggeschmissen wird



KiKoMo

Ein Projekt von TISCHLEIN DECK DICH e.V.





Ofen-Allerlei



Zubereitung:

1. Alle Zutaten bereitstellen.
2. Gemüse waschen
3. Gemüse schneiden – alles gleich groß.
4. Ofen auf 200°C vorheizen.
5. Rosmarin vom Zweig pflücken.
6. Alles Gemüse in die große Schüssel.
7. Öl über das Gemüse.
8. Salz über das Gemüse.
9. Gut durchrühren.
10. Alles auf das Backblech mit Backpapier.
11. Im Ofen 40 Minuten backen.



Guten Appetit wünscht dein

KiKoMo

Ein Projekt von TISCHLEIN DECK DICH e.V.

www.kikomo-karlsruhe.de

