



Tag der Ernährung



© Foto: Rita Kraft

■ Deutschland

Ofengemüse aus Keller und Garten

Von Rita Kraft

KOCHEN KANN sooo einfach sein! Vor einigen Jahren nahm ich an einem Kochkurs bei einer Sterneköchin teil. Sie sagte im Laufe der Veranstaltung, man solle nicht dauernd Lebensmittel kaufen, stattdessen aus dem, was sich in Keller, Kühlschrank, Speisekammer usw. befindet, etwas kochen. Diese Aussage ist bei mir auf fruchtbaren Boden ge-

fallen. Seitdem versuche ich nur einzukaufen, wenn die Reste aufgebraucht sind. Nachhaltigkeit im Umgang mit Lebensmitteln ist mehr und mehr zum Thema geworden, z. B. aus dem Grund, weil alle produzierten Lebensmittel kostbares Trinkwasser verbraucht haben.

Hier mein Rezept für ein Ofengemüse:

Aus dem Keller nehme ich

- Rote Bete,
- Pastinaken,
- Sellerie,
- Möhren und
- Zwiebeln (die ja bekanntermaßen nie den Geschmack verderben).

Frisch dazu aus dem Garten

- Topinambur.

Zubereitung:

Das Gemüse reinige ich, putze und zerteile es in die von mir gewünschte Größe.

In einer ofenfesten Form, in der das Essen auch gleich serviert werden kann, vermische ich die Zutaten mit einem hochwertigen Speiseöl und würze nach Geschmack und Vorräten z. B. mit selbstgemachtem Kräutersalz (dazu getrocknete Kräuter mit Salz im Mixer zerkleinern).

Für den Fall, dass es im Kühlschrank noch Käsereste gibt, reibe, raffele oder zerschneide ich sie und mische sie zwischen das Gemüse.

Dann ab in den Backofen damit. Bei 170 Grad je nach gewünschter Bissfestigkeit für 30 bis 40 Minuten garen.

Gibt es im Kühlschrank noch Reste von Quark, saurer Sahne, Creme fraiche o. ä., dann rühre ich daraus einen Dip, den ich mit frischen Kräutern würze.

Jeder andere Saucenrest schmeckt auch dazu. Sind Kinder mit am Tisch, darf auch Ketchup nicht fehlen. Ihrem Geschmack und Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!!!

Tipp:

Ein eventueller Rest lässt sich prima mixen und abends verlängert mit Gemüsebrühe als Suppe essen.

Guten Appetit

wünscht Rita Kraft.