

Ofengemüse mit Pfannenbrot, Kräuterquark und Apfelchutney

Lies Dir das komplette Rezept durch, bevor Du beginnst!

Ofengemüse	Pfannenbrot (4 Brote)	Kräuterquark
4 kleine Karotten	800 g Mehl	200 g Quark
2 Kartoffeln	60 g Backpulver	200 g Joghurt
1 Rote Beete (kann roh sein)	16 getrocknete Tomaten	1 Spritzer Limettensaft
3 Pastinaken	1 TL Salz	1 kleine Zwiebel
2 Stangen Lauch	Etwas lauwarmes Wasser	3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	Etwas Olivenöl für die Pfanne	Petersilie, Schnittlauch, Dill, Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen		
6 EL Olivenöl		
Rosmarin, Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer, Basilikum		

Apfelchutney

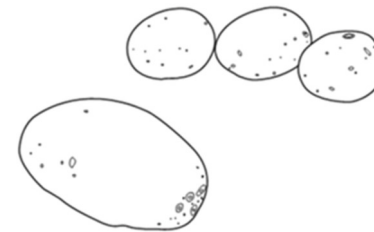
- 5 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Äpfel
- 1 pikante Peperoni
- 300 ml Apfelsaft
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Honig
- 4 EL heller Essig
- Salz, Pfeffer, Zucker, Öl



Hier ist noch Platz für deine Ideen und Notizen:

Zubereitung: Ofengemüse

1. Karotten, Rote Beete, Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden. Alles andere in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln sechsteln
3. Knoblauch schälen und mit dem Öl pürieren
4. Kräuter grob hacken
5. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen
6. Bitte lass Dir am Ofen und beim Rein- und Rausschieben des Backblechs von einem Erwachsenen helfen: Das Gemüse auf einem Blech mit Backpapier im Ofen (mittlere Schiene) bei 220 – 250°C ca. 20 Minuten abgedeckt mit Alufolie und dann nochmal 10 – 15 Minuten ohne Abdeckung backen.
7. Nach dem Abkühlen mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin nochmal abschmecken.



VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !



Zubereitung: Pfannenbrot

1. Mehl mit dem Backpulver in einer großen Schüssel mischen
2. Die eingelegten Tomaten kurz abtropfen lassen, fein hacken und zum Mehl geben. Das Öl der eingelegten Tomaten aufbewahren!
3. Nach und nach lauwarmes Wasser zum Teig hinzugeben. Bitte nicht zu viel, der Teig darf nicht flüssig werden. Durch das Wasser und die Tomaten wird der Teig orange!
4. Brot mit etwas Olivenöl oder Öl der getrockneten Tomaten einstreichen. Im heißen Ofen einige Minuten backen, bis die gewünschte Bräune erreicht und das Brot durchgebacken ist.

Zubereitung: Kräuterquark

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Äpfel gut waschen und entkernen. Alles in sehr feine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.
2. Mit allen übrigen Zutaten vermengen und vorsichtig abschmecken.

Zubereitung: Apfelchutney

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Äpfel gut waschen und entkernen. Alles in sehr feine Würfel schneiden. Die Peperoni in ganz kleine Stücke hacken.
2. Alles in einer Pfanne bei mittlerer Hitze (Stufe 4 – 5) mit etwas Öl anbraten, bis die Würfel leicht braun sind. Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten. Mit dem Apfelsaft und Essig ablöschen und den Honig hinzufügen. Nun auf kleiner Hitze (Stufe 1 – 2) ca. 15 – 20 Minuten einkochen lassen.
3. Am Ende noch einmal vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auskühlen lassen.



VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !