

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Feines vom Blech mit Joghurt Dip:

Zutaten für 2 Personen:

Ofengemüse:

ca. 1,5 Kg Gemüse (z.B Kartoffeln, Rote Zwiebel, Karotten, Pastinaken, Sellerie, Rosenkohl)

3- 4 EL Olivenöl (ca. 28 ml)

Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter, Chili

Dip:

250g Soja-Joghurt

Knoblauch je nach Geschmack

1 TL Olivenöl (ca. 3ml)

Salz, Pfeffer, Cumin je nach Geschmack

Küchengeräte:

Schneidebrett

Messer

Backblech

Schüssel

Löffel

optional eine Knoblauchpresse

Emissionswerte pro Portion:

- 259 g CO₂äq bei 492 kcal
- KlimaTeller Label und 77% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 200° vorheizen.
2. Kartoffeln, Möhren und Pastinaken waschen und in mundgerechte Stück schneiden.
3. Zwiebeln und Sellerie schälen. Zwiebeln je nach Größe vierteln oder achteln. Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Rosenkohl putzen (evtl. die äußeren Blätter entfernen) und waschen, die Röschen halbieren.
5. Nun das Gemüse auf einem Backblech verteilen. Das Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Kräutern eurer Wahl vermischen und gleichmäßig über dem Gemüse verteilen. Das Gemüse für 25 - 30 min auf der mittleren Schiene backen.

6. In der Zwischenzeit den Joghurt Dip vorbereiten:

Joghurt in eine Schüssel geben, Knoblauch pressen oder mit etwas Salz auf dem Brett zerreiben mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermischen und zu dem Gemüse reichen.