**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

Frühlings-Ofengemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1 Blumenkohl, ca. 1 kg	putzen, waschen + in kleine Röschen teilen.
500 g Spargel	schälen, die holzigen Enden abschneiden + in 2 cm große Stücke schneiden.
ca. 700 g Möhren	putzen mit dem Sparschäler schälen und in fingerlange Stücke schneiden.
1 Bund Lauchzwiebeln	putzen, waschen + in fingerlange Stücke schneiden.
2 Knoblauchzehen	pellen + hacken.
	Alles in einer Schüssel mit
2 EL Rapsöl	+
1 EL Honig	+
1 EL Balsamico, hell	+
1 TL jodiertem Speisesalz, Pfeffer o. Chilipulver	vermischen, in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben + 25-30 min bei 220°C backen.-
	Ggf. mit
jodiertem Speisesalz, Pfeffer	abschmecken.

Tipp:

- Mit frischen oder getrockneten Kräutern (z.B. Estragon, Rosmarin, Petersilie) würzen
- Außerhalb der Spargelsaison kann dieser gegen anderes Gemüse z.B. Kohlrabi ausgetauscht werden
- Dazu passt z.B. ein Quark-Dipp oder Hummus

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261