Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln

Ofengemüse mit Tahin-Sauce

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

ca. 400 g rohe Rote Bete	waschen, putzen, mit dem Sparschäler schälen + in 1 cm kleine Würfel schneiden.
ca. 400 g / ½ Hokkaido-kürbis	waschen, entkernen + in mundgerechte Stücke schneiden.
ca. 300 g Knollensellerie	sowie
ca. 400 g Möhren	waschen, putzen, mit dem Sparschäler schälen und beides in mundgerechte schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit
2 EL Rapsöl	+
1 EL Ras El Hanout	+
1 EL Cumin	+
1 EL Honig	+
1 TL jodiertem Speisesalz	vermischen, in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben + 30-35 min bei 220°C backen.
	In der Zwischenzeit
1-2 EL Tahin	mit
2-3 EL Zitronensaft	+
5 EL	warmem Wasser verrühren, nach dem Backen mit dem Gemüse vermischen und ggf. mit
jodiertem Speisesalz, Cumin Ras El Hanout	abschmecken.

Tipp:

- Kann auch mit Petersilienwurzel oder anderen Wurzelgemüsen zubereitet werden
- Blumenkohl eignet sich auch
- Kann auch ohne Kürbis oder mit anderen Kürbissorten zubereitet werden. Diese müssen dann ggf. vorher geschält werden.
- Ras El Hanout kann gegen Currypulver oder eine andere orientalische Gewürzmischung ausgetauscht werden

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