



Ofengemüse mit Pilzsauce

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Pastinaken	3 St.
Karotten	3 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Thymian, frisch	20 g
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Champignons, weiß	500 g
Gemüsebrühe	300 ml
Schlagsahne	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Pastinaken und Karotten schälen, Enden entfernen und in Spalten oder dicke Stifte schneiden. Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier geben.
2. Zwiebeln halbieren, schälen, eine halbe Zwiebel würfeln, Rest in Streifen schneiden. Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Kürbis mit Zwiebelstreifen auf ein zweites Backblech mit Backpapier verteilen.
3. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl, Thymianblättchen, Salz und Pfeffer verrühren und Gemüse damit beträufeln. Im Ofen ca. 45 Min. backen, dabei mehrmals vorsichtig wenden.
4. Inzwischen Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Pilze und Zwiebelwürfel ca. 4–5 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Brühe und Sahne ablöschen. Ca. 5–7 Min. einköcheln lassen und abschmecken. Zum Ofengemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 546 kcal

Kohlenhydrate 93 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 14 g

Fette 16 g
