



## Zutaten

500 g Kartoffeln festk.  
500 g Möhren  
500 g Rote Beete  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
½ TL Kreuzkümmel  
1 TL Thymian getr.  
1 -2 TL Honig oder  
Agavendicksaft  
Salz und Pfeffer  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Quark  
100 g Joghurt  
Schale von 1 Zitrone  
3 Orangen  
1 Schale Krauz Rotkohl

### Optional:

150 g Fetakäse

## Ofengemüse mit Möhren und rote Beete

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.  
Möhren schälen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden.  
Rote Beete schälen und in Stifte schneiden.  
Knoblauch schälen und fein hacken. Walnüsse grob hacken.  
Alles zusammen in eine große Schüssel geben, würzen mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Thymian, Honig, Salz, Pfeffer, alles miteinander vermischen und in eine Auflaufform geben. Bei 180°C Umluft für ca. 25 – 30 Minuten backen. Gelegentlich umrühren.  
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.  
Quark, Joghurt vermischen, Petersilien, Frühlingszwiebeln dazugeben und unterrühren. Abschmecken mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer.  
Orangen schälen und filetieren.  
Das Ofengemüse mit Orangenfilets, Kresse garnieren und zusammen mit dem Dip servieren.

*Tip: 10 Minuten vor Garzeitende, kann wahlweise noch zerbröckelter Fetakäse über das Ofengemüse zum gratinieren gegeben werde.*

## Zutaten

500 g Rosenkohl  
Salz  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
10 g Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
200 g Champignons  
200 g Räuchertofu  
2 EL Sesamöl  
4 EL Sojasauce  
1 Limette  
1 TL Rohrohrzucker  
Pfeffer  
1 – 2 EL Sesam

## Rosenkohlpfanne mit Räuchertofu

Rosenkohl putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden, in kochendem Salzwasser für ca. 8 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und halbieren.  
Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.  
Ingwer, Knoblauch schälen und fein hacken.  
Champignons putzen und vierteln.  
Tofu in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.  
Wieder 1 EL Öl in die Pfanne geben, Champignons darin anbraten. Ingwer, Knoblauch zusammen mit dem Rosenkohl hinzugeben und für ca. 2 – 3 Minuten mitbraten.  
Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz anschwitzen. Mit Sojasauce und Saft einer Limette ablöschen, die Tofuwürfel dazugeben und kurz mitköcheln lassen.  
Abschmecken mit Zucker, Salz und Pfeffer.  
Die fertige Rosenkohlpfanne mit Sesam bestreuen und servieren.

