

Buntes Ofengemüse mit Kräuterschmand

Zutaten | 4 Portionen

1 kleiner	Hokaido-Kürbis
3	Pastinaken
6	Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer
1 Becher	Schmand
1 Bund	frische Kräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Kürbis waschen, putzen und in Spalten schneiden. Pastinaken und Kartoffeln schälen und beides in Spalten oder Scheiben schneiden.
- Gemüse mit dem Olivenöl und Rosmarin vermengen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten garen. Anschließend mit Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Kräuter fein hacken und mit dem Schmand vermischen.
- Ofengemüse mit Kräuterschmand servieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
115 kcal	7,6 g	10,2 g	2,5 g	23,6 mg