Artikel vom 26.03.2025 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 01:50 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/buntes-wurzelgemuese

Buntes Wurzelgemüse



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 2 Personen):

400 g Pastinake

1 große Süßkartoffel

½ Sellerieknolle

400 g gehackte Tomaten aus der Dose

150 g Schinkenwürfel

1 Hand voll frische Kirschtomaten

Salz

Pfeffer

Zucker

Frischkäse

Kräutersalz

Zubereitung:

Pastinaken, Süßkartoffel und Sellerie schälen und in ungefähr gleichgroße mundgerechte Stücke schneiden. Mit jeweils ½ TL Salz und Zucker vermischen und bei 170 °C für 20 Minuten in der Heißluftfritteuse bei der Einstellung „roast“ vorgaren. Dann die Dosentomaten untermengen und das Ganze für weitere 10 Minuten garen. Nun die kleinen frischen Tomaten halbieren, zusammen mit den Schinkenwürfeln über das Röstgemüse streuen, etwas Pfeffer zugeben und für weitere 10 Minuten in der Heißluftfritteuse backen, diesmal bei 200 °C mit der Einstellung „airfry“. Wenn das Gemüse gar ist, auf Teller portionieren, mit einem Klecks Frischkäse toppen und darüber etwas Kräutersalz streuen.

Kathrin Fries