



Gebäckene Möhren auf Spinat

Zutaten:

Blattspinat
Pastinaken
Petersilienwurzel
Karotten
grüner Spargel
Parmesan
Tomaten
Knoblauch
Jalapenos
Creme Fraiche
schwarzer und weißer Sesam
Kokosfett, Öl
Butter
Kräuter
Salz & Pfeffer



Backofen: 190°C - 8 Min.

Zubereitung:

Petersilienwurzel und Pastinaken schälen und schräg in grobe Scheiben schneiden. In einen Topf mit kochend heißem Wasser geben, salzen und pfeffern. Das Gemüse für rund 5 Minuten blanchieren.

Sesam, frisch geraspelten Parmesan, Jalapenos und gehackte Salbeiblätter in eine Schale geben. Zusammen mit 2-3 Esslöffeln Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Das blanchierte Gemüse abgießen und mit einem Stück Butter glasieren. Anschließend die Pastinaken und die Petersilienwurzel mit dem grünen Spargel auf ein Blech oder auf eine Form legen. Die Creme Fraiche und die Parmesanmasse in Tupfen auf das Wurzelgemüse geben. Den Spargel mit gewürfelten Tomaten und Öl toppen. Das ganze kommt für rund 8 Minuten bei 190°C in den Backofen. Den Blattspinat mit Kokosfett und etwas Butter im Topf zerlassen, dabei nur leicht salzen.

Nur noch den Spinat mit dem Gemüse anrichten. Fertig. Guten Appetit!



FRANKEN
FERNSEHEN