

Ofengemüse mit Kartoffeln, rote Bete, Zwiebeln und Tomaten



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Barbara Hils

Auch eine CC braucht mal Pause. Heute ganz ohne Küchenmaschine.

Nur 15 Minuten Vorbereitungszeit, aber mit ganz viel Genuss

Zutaten:

2-3 kleine oder zumindest gleich große Rote Beete nicht geschält, halbiert

2-3 Zwiebeln geviertelt

250gr. Cocktailtomaten am Stück

Knoblauch in der Schale zerdrückt

5-6 kleine Kartoffeln, wenn nicht so klein halbieren

1 Bio Zitronen 🍊 Achtel

Gutes Olivenöl

10 Eßl. Balsamico dunkel

Rosmarin/Majoran

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft oder besser Intervall Dampf vorheizen.

Alles außer die Tomaten und Zitronen in eine Schüssel geben. Olivenöl Salz und Chili und gut mit den Händen unterheben , dann alles auf ein tiefes Backblech (mit Backpapier) geben und dann noch die Zitronen und Cocktailtomaten, Rosmarin und etwas Majoran dazu.

Und das alles kommt ungefähr für eine Stunde in den vorgeheizten Ofen.

Je nach Geschmack kann man noch etwas Balsamico drüber träufeln!

Dazu passt auch ein Stück Rinderfilet oder ein leckerer Fisch oder einfach so;))

Orangen-Ingwer-Sirup



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Sabine Dorn – Auf dem Foto sieht man Ingwerschalen.

Bevor die Orangen Saison zu Ende geht hab ich nochmal Orangen-Ingwer-Sirup (eher Saft Konsistenz) gekocht.

Zutaten:

1l Orangensaft (ich nehme frisch gepressten, z.B. mit

Zitruspresse)

100g Ingwer (ungeschält in Scheiben geschnitten)

300g braunen Zucker

6 Nelken

1 Zimtstange

10 gr. Zitronensäure

Zubereitung:

Alles bis auf Zitronensäure in den Kessel geben und Kochröhrelement einspannen. Zum Kochen bringen und 10 Min kochen (Rührstufe 3).

Dann Ingwer, Nelken und Zimtstange entfernen.

10g Zitronensäure hinzugeben und nochmal für 2Min. kochen. In Flaschen abfüllen.

Ich nehme davon ca. 1 cm hoch in eine Tasse und fülle es mit heißem Wasser auf. Ich finde das wärmt so schön.

