

Rezept

Gemüwestäbchen mit Winter Ofengemüse und Dattel- Curry Dip

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: ca. 40 min



Zutaten

- 300g kleine Kartoffeln
- ca. 200g Hokkaido Kürbis
- 3 Karotten
- 150g iglo Rosenkohl
- 1 Rote Beete roh
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 3-4 Zweige frischer Rosmarin
- Iglo Gemüwestäbchen

Für den Dip

- 100g Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Frischkäse vegan
- 120g Kokosjoghurt
- 2-3 Prisen Pfeffer
- ½ - 1 TL Salz
- 2 TL Curry Pulver

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 200 Grad aufheizen.
2. Die Kartoffeln waschen und vierteln. Karotten in Streifen schneiden, den **iglo Rosenkohl** halbieren. Die Rote Beete schälen und in Stücke schneiden. Den Kürbis in grobe Würfel schneiden.



Rezept

3. Alles auf das Backblech geben. Das Olivenöl, Ahornsirup, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und frischen Rosmarin darauf geben und alles mischen. Für ca. 30 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. In den letzten 10-15 Minuten die **iglo Gemüsestäbchen** zum Gemüse auf das Backblech legen und backen bis sie goldbraun sind.
5. Für den Dip die Datteln mit der Knoblauchzehe in einen Mixer geben. Veganer Frischkäse, Kokosjoghurt, Salz, Pfeffer und Curry dazugeben und gut mixen, bis eine glatte Creme entsteht.
6. Ofengemüse und die Gemüsestäbchen anrichten und mit dem Dip servieren. Mit Rosmarin garnieren.

Pro Portion ca. 3746 kJ, 892 kcal, E 26g, F28g, KH 124g