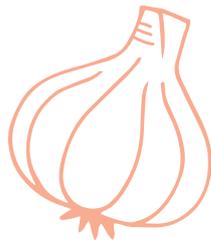




Friedas karamellisierte Steckrüben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Steckrübe ca. 1 kg
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Rapsöl
- 1 gehäufter EL Garam Masala
(indische Gewürzmischung)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Zucker



ZUBEREITUNG

Steckrübe und Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

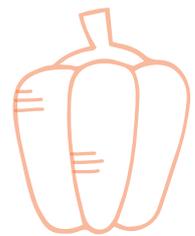
Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Gemüse mit Öl und Gewürzen vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine geölte Auflaufform geben.

Bei 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen.

Den Zucker über das Gemüse streuen und weitere 10 Minuten goldbraun karamellisieren lassen.

Dazu passt ein Kartoffelpüree, beträufelt mit dem feinen Gemüsewürzöl der Ölmühle Solling.



Guten Appetit!



Marienhof
ESPERDE