

EINE SCHÜSSEL BUNTES

Winter-Sowt mit Ofengemüse und Walnüssen

ZUTATEN FÜR

4 PORTIONEN:

- 2 Rote Bete
- 4 Möhren
- 2 Stangen Lauch
- 6 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Zweige Thymian
- 2 EL Ahornsirup
- 2,5 EL Zitronensaft
- 9 EL Olivenöl
- 100 g Walnusskerne
- 160 g Schafskäse
- 240 g Joghurt
- 6 Stängel Petersilie
- 250 g Buchweizen
- 2 Handvoll Feldsalat
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver

SO GEHT'S:

1. Rote Bete, Möhren und Schalotten schälen, Lauch putzen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Gemüse und Kräuter mit Ahornsirup, 5 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 20–25 Minuten garen.
3. Buchweizen in 250 ml leicht gesalzenem Wasser 1 Minute sprudelnd kochen lassen, dann auf kleiner Stufe zugedeckt 15–20 Minuten garen und 10 Minuten nachquellen lassen.
4. Walnüsse ohne Fett rösten, abkühlen lassen und hacken. Schafskäse fein zerbröckeln und mit den Nüssen, Joghurt und 4 EL Olivenöl verrühren. Restlichen Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
5. Feldsalat waschen, putzen, trocken schleudern und mit Buchweizen, Ofengemüse und Walnusssauce in Schalen anrichten.



Es wird empfohlen, täglich einen Regenbogen zu essen, also einen möglichst bunten Mix aus Obst und Gemüse. Dieses Wintergericht kommt dem schon recht nah und macht nebenbei angenehm satt.

