

Herbstgemüse vom Blech

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Backen: ca. 30 Min.

400 g **Herbstgemüse**

(z. B. Bodenkohlrabi (S. 2),
Pfälzerrüebli, Randen)

in etwa gleich grosse Scheiben, Schnitze
oder Stücke schneiden, in eine Schüssel
geben

150 g **Raclette-Kartoffeln**, halbiert

1 **rote Zwiebel**, in Schnitzen

5 **Knoblauchzehen**

1 Esslöffel **Thymianblättchen**

½ Esslöffel **Rosmarin**, fein gehackt

einige kleine **Salbeiblätter**

2 Esslöffel **Olivenöl**

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles gut daruntermischen, auf einem
mit Backpapier belegten Blech verteilen

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
Herausnehmen.

200 g **Kürbis** (z. B. oranger Knirps),
in Schnitzen

auf dem Gemüse verteilen, ca. 20 Min.
fertig backen

Pro Person: 6 g Fett, 4 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 589 kJ (141 kcal)



ProSpecieRara-Gemüsesorten*



FRÜHLING / SOMMER (Bild links)

Roter Krautstiel (1)

Wie Krautstiel, jedoch mit roten Rippen und Blattadern. Farbe bleibt beim Kochen erhalten.
Verwendung: Blätter wie Spinat, Rippen dämpfen.

Tomaten

Black Cherry (2)

Schwarz-rote Cocktailtomate mit saftig-süßem, kräftigem Geschmack.

Baselbieter Röteli (3)

Cocktailtomate mit guter Konsistenz, saftigem, aromatischem Fleisch.

Verwendung 2 + 3: wie Cherry-Tomaten.

Orange à gros fruits (4)

Gelbe Fleischtomate, wird mit fortschreitender Reife orange. Intensiver Tomatengeschmack.
Verwendung: zum Rohessen, für Saucen.

Cœur de Bœuf (5)

Fleischtomate in Form eines Ochsenerzens. Schwere, druckempfindliche Früchte, saft- und samenarm.

Verwendung: Saucen.

Gezahnte Tomate (6)

Vierkantige, fleischige, rote Frucht, wenig Saft, kann sehr grosse Früchte bilden.
Verwendung: Saucen.

Peperoni

Grüne Hornpeperoni (7)

Spitz zulaufend, erinnert an die Form eines Rinderhorns.

Tomatenpaprika (8)

Milde, stark gerippte Peperoni mit süßlichem, apfelähnlichem Geschmack.

Verwendung 7 + 8: wie Peperoni.

HERBST / WINTER (Bild rechts)

Rande Chioggia (9)

Wurzelgemüse mit süß-herbem Geschmack und rot-weißen Ringmusterung, die beim Kochen wieder verschwindet.
Verwendung: wie Randen.

Italienische Aubergine (10)

Sorte mit dünner Haut und festem, aber zartem, weissem Fleisch, wenig Samen.

Verwendung: wie Auberginen.

Bodenkohlrabi (11)

Gelbfleischige Sorte, kugelförmig, festfleischig. Beim Garen entwickelt sich ein herb-süßer Geschmack.

Verwendung: wie Kohlrabi.

Rüebli

Küttiger Rüebli (12)

Aargauer Rüebli-sorten mit intensivem, herbem Geschmack.

Jaune Longue du Doubs (13)

Sorte mit kräftigem Geschmack und wenig Süße. Sie bildet eine schöne, lange gelbe Wurzel.

Verwendung 12 + 13: wie Rüebli.

Halblange Pastinake (14)

Angenehme süß-würziges Aroma, reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Verwendung: wie Rüebli.

* Erhältlich in grösseren Coop-Supermärkten und auf Wochenmärkten.