

Buntes Ofengemüse à la LANDKNIRPSE

Kleiner Exkurs: Kreuzkümmel

auch Cumin genannt, ist ein altes indisches Gewürz, welches viel in der Volksheilkunde angewendet wird, insbesondere bei Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen, Völlegefühl aber auch bei frauentypischen Bauchkrämpfen.

Was man braucht

Das, was am besten der eigene Garten grad hergibt. Wenn dazu gekauft wird, bitte ausschließlich Gemüse der Saison aus der Region: Kartoffeln, Möhren, Zucchini, Tomaten, Hokkaidokürbis, Rote Beete, Knoblauch, Zwiebeln und es kann alles Gemüse dazu, was gern gegessen wird: Champignons, Aubergine, Paprika, Mais, Erbsen, Bohnen usw. Gewürze, wie jeder mag: auf alle Fälle Salz und Pfeffer. Beim vorgestellten Ofengemüse à la Landknirpse ist der Kreuzkümmel für die leicht indische Note wichtig (siehe auch Exkurs oben), Curry und scharfer Paprika gehören dann auch dazu. Achtung - so würzen, dass es für Ihre Kinder nicht zu scharf wird.

Sonst gern Kräuter verwenden: sehr gut passen Rosmarin und Basilikum, aber auch Oregano, Majoran, Thymian usw. Lauchzwiebeln, Zwiebeln und wer mag auch Knoblauch schön klein schneiden. Als Öl bitte Olivenöl benutzen. Und wer mag Schafskäse. Dadurch trennt man sich aber leider von der veganen Variante. Als Dip (auch nicht vegan) kann einfacher Naturyoghurt oder Tsatsiki verwendet werden.

Wie es geht

Kleine Kartoffeln mit Schale und Rote Beete auch mit Schale, aber getrennt kochen, abgießen und beiseite stellen. Alle Gemüsearten waschen, putzen und in Stücke schneiden, nicht zu klein, z.B. Tomaten vierteln, Möhren, Kürbis und Zucchini in dicke Scheiben etc. Kräuter klein schneiden. Abgekühlte Kartoffeln

mit Schale vierteln. Rote Beete schälen und auch nicht zu klein schneiden. Aus einigen Eßlöffeln Olivenöl (genaue Menge abhängig von der Menge des Gemüses), den Gewürzen, Kräutern, ggfls. Knoblauch in einer großen Schüssel eine Marinade herstellen. Gut mischen und das gesamte geschnittene Gemüse zur Marinade geben und gut vermengen. Jedes Stück Gemüse sollte von der Marinade etwas abbekommen.

Das auf großes Backblech geben, ggfls. den Schafskäse rüberbröseln und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200 Grad garen lassen, bis alles durch ist.

Solch ein buntes Ofengemüse ist gesund und lecker und kann darüber hinaus zu Ihrer kulinarischen Geheimwaffe werden! Wenn Sie das erste Mal solch ein Ofengemüse für die Familie zubereiten, nehmen Sie das Lieblingsgemüse Ihrer Kinder. Fragen Sie, was sie drin haben möchten

⇒ das steigert die Akzeptanz von etwas Neuem!

Gerade jetzt im Spätsommer gibt es fast alles. Nach und nach kann dieses oder jenes Gemüse hinzukommen. Das Schöne ist, dass man zum einen vieles schon Stunden vorher vorbereiten kann – man stellt das Geschnittene in den Kühlschrank. Zum anderen können die Kinder vor allem beim Waschen und Schneiden sehr gut helfen! Gerade recht kleine Kinder sind stolz, wenn sie unkompliziertes Gemüse selbst schneiden dürfen. Machen Sie es lt. Maria Montessori:

„Hilf mir, es selbst zu tun. Zeig mir, wie es geht.“

Wenn die Kinder mitmachen, sind sie sich dem Wert der daraus entstehenden Mahlzeit noch bewußter und werden auch neuem Gemüse eine Chance geben ;)

