

Knackiges Ofengemüse mit veggie cevapcici

amidori



- 1,2 kg** veggie cevapcici
- 1,1 kg** Kartoffeln (Drillinge)
- 1,0 kg** Rote Bete
- 1,0 kg** Karotten
- 1,0 kg** Petersilienwurzel
- 0,8 kg** Rote Zwiebel
- 0,05 kg** Knoblauch
- 0,03 kg** Kräuter (z.B. Rosmarin)
- Salz, Pfeffer

- Cook & Serve
- Cook & Hold
- Cook & Chill
- Cook & Freeze
- Sous vide
- Green Vac

Rote Bete, Karotten, Rote Zwiebel und Petersilienwurzel schälen und in grobe Spalten schneiden. Kartoffeldrillinge gründlich waschen und halbieren. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Knoblauch und Öl mischen und würzen.

Gemüse flach auf Blechen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.

Kurz vor Ende der Garzeit des Gemüses, die Cevapcici von allen Seiten insgesamt 4 - 5 Minuten braten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten. Danach die augetauten **veggie cevapcici** und das Gemüse auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp Das Gemüse kann je nach Saison und Verfügbarkeit variiert werden, wie z.B. Pastinake anstelle von Petersilienwurzel. Auch bei der Kartoffel oder Möhre kann variiert werden. Als Dip passt perfekt Hummus oder Kräuterquark dazu (je nachdem ob es vegan oder vegetarisch sein soll).

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1836 / 432	KJ / kcal
Fett	15,2	g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,1	g
Kohlenhydrate	48,7	g
- davon Zucker	23,1	g
Eiweiß	24,3	g
Salz	2,1	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

• *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)

• die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung

• Änderungen und Irrtümer vorbehalten