



## Einkaufsliste

2	Kartoffeln (Charlotte)
2	Süsskartoffeln
1	Pastinake
1	Karotte
1	Zucchini
1	Peperoni rot
1	Rande roh
3	Knoblauchzehen
wenig	Rosmarin
wenig	Rapsöl
wenig	Honig flüssig
	Salz & Pfeffer

Foto (c) Fotolia

## Röstbitter:

Das Röstbitter ist ein schwach bitterer brauner Stoff, welcher beim starken Erhitzen von Zucker und Stärke entsteht.

Röstbitter regt ausserdem die Verdauung an und wirkt sich förderlich auf das Abwehrsystem des Körpers aus.

## Rezept Ofengemüse

1. Alles Gemüse waschen und mit der Schale in Stücke schneiden. Kartoffeln ein wenig kleiner schneiden, da die Garzeit bei den Kartoffeln sonst länger wäre.
2. Rosmarin zupfen und die Knoblauchzehen schälen und dem Gemüse ganz begeben.
3. Alles zusammen in einer Schüssel salzen und ölen, danach gleichmässig auf dem Backblech verteilen.
4. Im Ofen bei 220°C ca. 40-45 Minuten backen.
5. Nach dem Backen das Gemüse mit ein wenig Honig beträufeln und servieren.