

Wurzelgemüse mit Reis



Zutaten für 4 Portionen

1 rote Zwiebel
3 Möhren
1 Rote Bete
1 Pastinake
2-3 Zweige Thymian
3 El Olivenöl
2 TL Kümmel- und Fenchelsaat
Salz und Pfeffer
500 g Reis

Zubereitung

Möhren, Rote Bete und Pastinake der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel häuten und in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Aus dem Öl, den gemörserten Samen, den abgezapften Thymianblättchen, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und diese über das Gemüse gießen. Das Gemüse mit der Marinade in eine Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 40 Minuten auf einem Backblech garen und zwischendurch wenden.

Reis nach Verpackungshinweis in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

TIPP: Wer es süß mag, kann kurz vor Ende der Garzeit noch etwas flüssigen Honig über das Gemüse geben.