

# GATGH GAP REZEPTE

Veganes Frühlings-Ofengemüse 20 min | 2 Personen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



[WWW.GATGHGAP.DE](http://WWW.GATGHGAP.DE)

# Zubereitung

- Karotten putzen und in Stücke schneiden, Kartoffeln waschen und halbieren, Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen, Knoblauch einmal quer durchschneiden.
- Karotten, Kartoffeln und Blumenkohl mit der Stärke mischen. Mit dem Knoblauch in einer großen Auflaufform verteilen oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Knorr Gemüse Bouillon mit Olivenöl und 4 EL Wasser verrühren. Die Marinade über das Gemüse geben und durchmischen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 20 Minuten garen. Brokkoli zugeben, Gemüse wenden und weitere 20 Minuten garen.

# Zutaten

- 400 g bunte Karotten
- 500 g Kartoffeln (Drillinge)
- 300 g Blumenkohlröschen
- 500 g wilder Brokkoli, roh
- 1 junge Koblauchknolle
- 1-2 EL Kartoffelstärke Mehl
- 1 TL Knorr Gemüse Bouillon
- 4 EL Olivenöl
- 2g geschälte Hanfsamen

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!



**CATCH CAP**  
handmade & sustainable