



☺ G E M Ü S E - P O M M E S

Fries before anything else! Und wenn diese dann auch noch bunt und aus Gemüse sind, umso besser. Gleich nachmachen und durchkosten!

ZEITSCHÄTZUNG

45 MIN

SCHWIERIGKEIT

KRIEG ICH HIN

ERNÄHRUNG

VEGETARISCH

☺ D A S B R A U C H S T D U

für 4 Portionen:

- 1 Pkg. Simply Good Rote Rüben
- 3 Bunte Karotten
- 1/2 Knollensellerie
- 2 Pastinaken
- 1/2 Süßkartoffel
- 1 Kartoffel
- 2 Zweige Rosmarin
- 2EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- etwas Reismehl
- Für den Dip:
- 4 EL Sauerrahm
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- etwas Knoblauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

☺ S O G E L I N G T ' S D I R

☺ 1

Die Simply Good Rote Rüben sowie frisches Gemüse in fingerdicke Stifte schneiden.

☺ 3

Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in Reismehl wälzen.

☺ 5

Für den Dip alle Zutaten miteinander vermengen.

☺ 2

Das frische Gemüse in kochendem Salzwasser für 2 Minuten garen. Anschließend abschrecken und trocken tupfen.

☺ 4

Im Ofen für 25 Minuten bei 250°C backen. Tipp: Für den besonderen Crunch Gemüse in Öl in einer Pfanne frittieren.

☺ 6

Gemüse-Pommes zusammen mit Rosmarinspitzen servieren.