



Ofengemüse mit saisonalem Gemüse und selbstgemachtem Pfannbrot



(vgl. www.fittastetic.com, www.altanura.de)



Zutaten für 4 Personen:

400 g Zwiebel
1 kg Hokkaido-Kürbis
500 g Karotten
400 g Brokkoli
300 g Paprika
200 g Kohlrabi
2 Knoblauchzehe(n)
40 ml Kürbisöl
etwas Pfeffer, Salz, Rosmarin

Für das Pfannbrot (8 Stk.):

500g Dinkelmehl
250ml Wasser
6-8 EL Olivenöl
2 Prisen Salz

Zubereitung Ofengemüse:

1. Hokkaido aufschneiden und entkernen.
2. Ofen auf 200°C vorheizen
3. Kürbis, Karotten, Brokkoli, Paprika, Kohlrabi, Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden.
4. Alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit Öl und Gewürzen vermischen.
5. Das Ganze noch auf ein Blech verteilen und für 20-30 Minuten bei 200 °C (Umluft) garen lassen.



Projekt Gesund im Quartier

Anna-Marie Eichhorn
Telefon 0511 – 1226 1713
eichhorn@win-e-v.de

Quartierstreff Wiesenaus

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen
Telefon 0511 8604 – 216
wiesenaus@win-e-v.de
www.win-e-v.de

Zubereitung Pfannbrot:

1. Teig zubereiten

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Abgedeckt 10 Min. quellen lassen. Danach nochmals 5 Min. durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

2. Teig ausrollen

Aus dem Teig 8 gleich große Kugeln formen und diese zu 1/2 cm dünnen Fladen ausrollen.

3. Fladen ausbacken

Die Fladen einzeln in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben und auf beiden Seiten bei mittelstarker Hitze jeweils 4 Min. ausbacken. Sobald sich auf einer Seite Blasen bilden, kann der Fladen gewendet werden.



Projekt Gesund im Quartier

Anna-Marie Eichhorn
Telefon 0511 – 1226 1713
eichhorn@win-e-v.de

Quartierstreiff Wiesenau

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen
Telefon 0511 8604 – 216
wiesenau@win-e-v.de
www.win-e-v.de