

Wurzelgemüse mit Kartoffeln und Schmand-Dip



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Zutaten für 1 Backblech Wurzelgemüse:

- 4 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 rote Bete
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- Rosmarin (2-3 Zweige)

Für den Schmand-Dip:

- 200 g Schmand
- 1 EL Schnittlauch (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 45 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 60 Minuten

Zubereitung

1. Schäle das Gemüse und die Kartoffeln und schneide alles in mundgerechte Stücke.
Achtung: Bei der Verarbeitung der Roten Beete solltest du Handschuhe tragen, um

deine Hände nicht zu verfärben.

2. Gib die Gemüseschnitze in eine große Schüssel, verteile das Olivenöl drüber, gib das Salz und den Rosmarin dazu und presse den Knoblauch hinein. Rühre alles gut um.
3. Verteile das Wurzelgemüse auf einem Backblech und gare es 45 Minuten bei 200°C im vorgeheizten Backofen.
4. Verrühre alle Zutaten für den Schmand-Dip miteinander und serviere ihn zu deinem Wurzelgemüse.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

