

## Wurzelgemüse mit Kartoffeln und Schmand-Dip



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### Wurzelgemüse mit Kartoffeln und Schmand Tipp – eine köstliche Variation von Ofengemüse für die kalte Jahreszeit

Herbst und Winter sind mit frischem Gemüse leider nicht so reich gesegnet wie Frühling und Sommer. Trotzdem musst du nicht auf Vitamine und gesunde Ernährung verzichten und kannst dir gesunde Rezepte wie dieses winterliche Ofengemüse in den Speiseplan einbauen. Das Wurzelgemüse ist einfach zubereitet und die meiste Arbeit übernimmt der Backofen für dich. Mit Kartoffeln als Zutat hält dich das Ofengemüse lange satt und bildet eine vollwertige vegetarische Mahlzeit für dein Kind. Wer auf Kohlenhydrate verzichten möchte, lässt die Kartoffeln einfach weg und erhält so ein köstliches Low Carb Gericht.

#### • Zutaten

- 4 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Rote Beete
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- Rosmarinzweige

#### 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.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

## Variationsmöglichkeiten

- Tausche oder ergänze die Gemüsesorten nach Lust und Laune. Sehr gut geeignet sind auch Süßkartoffeln, Kollensellerie, Champignons, rote Zwiebeln, kleine Tomaten, Kürbis und Rosenkohl.
- Als Topping eignen sich geröstete Nüsse wunderbar.
- Käseliebhaber geben 10 Minuten vor Ende der Backzeit einige Fetawürfel auf das Blech.
- Dein Ofengemüse erhält so einen sehr aromatischen Hauch, der deiner Gesundheit zusätzlich sehr förderlich ist.



familienkost.de  
MEHR ALS ESSEN

**Ein Rezept von Familienkost.de**

© Jenny Böhme

<https://www.familienkost.de>

---

[Weitere gesunde Rezepte für die ganze Familie](#)