

Wochenmarkt:
Gesunder Appetit



Ofengemüse mit Roquefortsoße

Zutaten für 2 Personen: 1 kleiner Blumenkohl, 3 kleine Karotten, 1 Pastinake, 3 Kartoffeln, ½ Butternusskürbis, 1 Zwiebel, Olivenöl, Salz, 3 Thymianzweige, 120 g Roquefort, 150 g Crème fraîche, 3 EL Joghurt (3,5 Prozent), ½ Knoblauchzehe, etwas Saft einer ausgepressten Zitrone

Über dieses Rezept werden die Freunde der gehobenen Küche sagen: Das ist nicht Kochen, das ist Essenmachen! Und sie haben recht. Aber die Realität sieht so aus: Die Menschen glauben, so wenig Zeit zu haben (oder haben so wenig Zeit), dass sie Mozzarella-Sandwiches im Gehen essen. So gesehen ist ofengeröstetes Gemüse ein Festmahl. (Ein sehr gesundes Festmahl, wie man in unserem Interview mit dem Ernährungswissenschaftler David Katz auf Seite 12 nachlesen kann.)

Die äußeren Blätter und den Strunk des Blumenkohls entfernen, den Rest in Röschen zerteilen. Karotten,

Pastinake und Kartoffeln schälen, den Kürbis ebenfalls schälen und Kerne entfernen. Das Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebel achteln. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Olivenöl beträufeln. Etwas Salz darübergeben. Thymianzweige auf das Gemüse legen. Ungefähr 30 bis 35 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen backen. Währenddessen Roquefort in einer Schüssel zerkrümeln, mit Crème fraîche und Joghurt zu einer glatten Masse rühren. Gepressten Knoblauch und 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben. Mit etwas Saft von einer Zitrone abschmecken.