



Dattel-Walnussquark mit Ofengemüse



1 Portion



Ca. 30 Min.

ZUTATEN

1 Karotte

1 Pastinake

Handvoll Knollensellerie

2 Stangen Staudensellerie

1/2 Zuccini

Gemüseoptionen: Rote Bete, Kartoffeln, rote Paprika

1 EL Bratrapskernöl

Handvoll Feldsalat und 1 Tomate

Dip:

100 g Sojaquark

100 g veganer Mandelfrischkäse

1 Medjouldattel oder 2 Datteln (ca. 50g)

1 Walnuss

1 TL Ras.el Hanout Gewürz

Prise Salz

Handvoll Walnüsse

Handvoll Sesam

TIPP



Kleine Ernährungsgrundregel: Täglich 3 handvoll Gemüse und 2 handvoll Obst verzehren.

Auf Abwechslung achten und am besten saisonal und Bioqualität wählen. Noch gesunde Fette aus Nüssen, Ölsaaten und Omega-3 reichen Ölen dazu und schon wird der Körper mit reichlich Nährstoffen versorgt.



ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad Celsius Ober-, Unterhitze einstellen
2. Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden
3. 1 EL Rapskernöl und 1 TL Salz untermischen
4. Gemüse für ca. 30 Minuten *garbacken
5. Dattel, Walnuss, Sojaquark, Frischkäse und Ras-el Hanout mit einer Prise Salz mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer samtigen Creme pürieren
6. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem, Feldsalat, den Tomaten, dem Quark-Dip, den Walnüssen und den Sesamsamen genießen

*Wer Strom sparen möchte nutzt die Vor-Nachwärme des Ofens. Dazu das Gemüse in den Ofen, wenn der Ofen noch aufwärmt. Den Ofen ausschalten, wenn die 200 Grad Celsius erreicht sind und das Gemüse schon fast fertig aussieht. Mit der Restwärme des Ofens fertig garen lassen. Immer mal wieder nachsehen, ob das Gemüse schon fertig ist, damit es nicht verbrennt.