

ÜBERBACKENE STECKRÜBEN

Allns to sien Tiet

STECKRÜBEN

SAISON VON SEPTEMBER BIS NOVEMBER

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 STECKRÜBE (CA. 600 G)
- SALZ
- PFEFFER
- KREUZKÜMMEL ODER KORIANDER
- 1 ZWIEBEL
- 60 G WALNÜSSE
- 60 G SONNENBLUMENKERNE
- 2 EL ZARTE HAFERFLOCKEN
- 1-2 EL RAPSÖL
- 2 TL PARMESAN, GERIEBEN
- PETERSILIE, FRISCH

ZUBEREITUNG:

1. DIE STECKRÜBE WASCHEN, SCHÄLEN UND IN 1 CM DICKE SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. DIE SCHEIBEN IN EINEM TOPF MIT KOCHENDEM SALZWASSER 3 MINUTEN VORKOCHEN.
3. ANSCHLIEßEND DIE SCHEIBEN AUS DEM WASSER HEBEN, ABTROPFEN LASSEN UND AUF EINEM MIT BACKPAPIER AUSGELEGTEM BACKBLECH VERTEILEN. MIT SALZ UND PFEFFER, KREUZKÜMMEL ODER KORIANDER WÜRZEN.
4. DIE ZWIEBEL KLEINSCHNEIDEN, WALNÜSSE UND SONNENBLUMENKERNE FEIN HACKEN.
5. DIE ZWIEBEL IN EINER PFANNE IN 1-2 EL ÖL ANDÜNSTEN.
6. WALNÜSSE, SONNENBLUMENKERNE HINZUGEBEN UND KURZ MITDÜNSTEN.
7. HAFERFLOCKEN UNTER DIE KERNE RÜHREN UND DIE MISCHUNG AUF DEN STECKRÜBENSCHNITTEN VERTEILEN.
8. MIT ETWAS GERIEBENEM PARMESAN BESTREUEN.
9. DIE STECKRÜBENSCHNITTEN FÜR CA. 20 MINUTEN BEI 180 °C UMLUFT IM BACKOFEN GAREN.
10. VOR DEM SERVIEREN MIT ETWAS FRISCHER PETERSILIE BESTREUEN.

