

Hallo liebe TheAner,

Dienstag, 07.04.2020

wenn ich für das Cafe Tic koche, gehe ich zuvor einkaufen. Im Supermarkt schaue ich, was die Gemüseauslage zu bieten hat oder was es gerade im Angebot gibt ... dann könnte folgendes damit gemacht werden:

Wie viele von Euch wissen, bin ich ein Fan von Röstaromen. Die lassen sich hervorragend durch Ofengemüse herstellen. Und für Ofengemüse eignet sich jedes Grünzeug, das man mag.

Auf dem Photo, auf der rechten Seite, seht Ihr meine Variante mit Kartoffeln, Butternut Kürbis, Karotten, Sellerie, Zwiebeln. Diese habe ich klein geschnitten, um sie mit Olivenöl und Kräutern, Salz, Pfeffer zu würzen. Danach kommt's auf ein Backblech und wird bei 200 Grad im Ofen gebacken bis das Gemüse weich ist. Dazu passt z.B. Kräuterquark, Ketchup, Grillsoße, vegetarischer Brotaufstrich.



Meistens bleibt von dem Ofengemüse etwas übrig.

Im Kühlschrank hält es sich in einer Vorratsdose ein paar Tage lang.

Daraus könnt Ihr mit dem Pürierstab, ein paar Spritzer Zitronensaft und etwas Nussmuß einen Brotaufstrich zaubern, oder eine Suppe machen.

Je nach dem wie flüssig Ihr die Suppe haben wollt, gebt Ihr gekochte Gemüsebrühe dazu und lasst sie aufkochen. Dadurch, dass das Gemüse schon mariniert war, braucht's kaum noch an Zusatzwürze. Zum Schluss, die Suppe, je nach Belieben, halb oder ganz pürieren.



Wer noch trockenes Brot zu Hause hat, kann sich ein schnelles Topping zubereiten: Das trockene Brot in kleine Stückchen schneiden, mit Olivenöl, etwas Salz & Pfeffer, etwas Zitronensaft und fein geschnittenem Knoblauch gut durchmischen (siehe Photo rechts). Etwas einwirken lassen und dann in einer Pfanne anbraten bis die Brotstückchen knusprig sind.

Mir persönlich schmeckt das Topping auch als salziger Snack. Also, stelle ich mir davon immer mehr her. Auch eine gute Variante altes Brot zu verarbeiten!

Liebe Grüße, Brigitte

