



Pastinaken-Karotten- Auflauf

mit knackigen Nüssen

Zubereitung

1. Pastinaken und Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
2. Das Sonnenblumenöl erhitzen, Pastinaken und Karotten darin bissfest garen. Anschließend den Knoblauch, sowie den gehackten Rosmarin dazugeben und kurz mitbraten.
3. Das Ganze nun in eine Auflaufform geben.
4. Butter erhitzen, das Mehl hinzugeben und für einige Minuten anschwitzen. Unter Rühren die Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce nun über das Gemüse geben, die Nusskernmischung grob hacken und drüberstreuen. Den Auflauf im Ofen bei 180°C (Umluft, mittlere Schiene) für ca. 25-30 Minuten backen.



Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (für 4 Personen)

Naturata Zutaten

- 3 EL Olivenöl Portugal 'Risca Grande' nativ extra
- 250 ml Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
- 100 g Nusskernmischung
- Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

- 400 g Pastinaken
- 400 g Karotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Rosmarin, gehackt
- 50 g Butter
- 1 TL Mehl
- 150 ml Sahne
- Pfeffer