

CHAMPIGNON-BROKKOLI GEMÜSE MIT KURKUMA SÜßKARTOFFEL

Zutaten

- 1 Packung weiße Champignons
- Handvoll Brokkoli
- Zwiebel
- Süßkartoffel
- Gemüsegewürz, Kurkuma
- Sesam



Zubereitung

Champignons schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel klein schneiden. Brokkoli waschen. Alles in einer Auflaufform und mit Gemüsegewürz, Pfeffer verfeinern.

Anschließend bei 180° Grad im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen. (Alternativ: Kann das Gemüse auch in einer Pfanne mit etwas Öl angebraten werden)

Währenddessen Süßkartoffel waschen und in Würfel schneiden. Alles ebenfalls in eine Auflaufform legen und mit Kurkuma und Sesam bestreuen. Bei 180° Grad Heißluft Kartoffelstücken 30 Minuten im Ofen garen

Tipp:
Brokkoli im Ofen backen- verleiht ihm einen leichten nussigen Geschmack.
Süßkartoffel auch durch Kartoffeln/Reis ersetzbar.