

**Küchenmaterial**

Schneidebrett, Messer, Backofen, Backbleck, Backpapier, Bratpfanne

**Zutaten für 2 Personen**

300g	Süsskartoffeln ¹
1	kleine Rande ¹
1	grosse Pastinake ¹
1	Zwiebel ¹
1	kleiner Fenchel ¹
1	grosses Rüebli ¹
1	Zitrone ²
1 EL	Oliven/Rapsöl
	Kräuter (frisch oder getrocknet)
	Salz und Pfeffer
200g	Tofu/Pouletgeschnetzeltes
1 EL	Sojasauce
1 EL	Oliven/Rapsöl
1	Knoblauchzehe
1 cm	Ingwerwurzel
1 TL	Curry Pulver
1 EL	Sesam
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen

Das Gemüse waschen, nach Bedarf Schälen und in Scheiben schneiden.

Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Oliven- oder Rapsöl bestreichen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern z.B. Rosmarin und Thymian und mit etwas abgeriebener Zitronenschale würzen.

Das Gemüse 30-40 Minuten im Ofen backen.

Sojasauce, Oliven/Rapsöl, Knoblauchzehe (gepresst oder fein geschnitten), Ingwerwurzel (fein geraffelt), Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren und damit den Tofu/Poulet-Geschnetzeltes marinieren und ca. 10 Minuten stehen lassen.

5 Minuten vor dem Ende der Gemüse-Backzeit eine Bratpfanne erhitzen und darin den Tofu oder das Poulet anbraten und mit Sesam bestreuen.

Das Ofengemüse mit dem Tofu/Poulet-Geschnetzeltes zusammen servieren.

Gut zu Wissen:

¹ Das Gemüse kannst du nach Geschmack und Saison austauschen

² Zitronen immer heiss abwaschen, bevor du die Schale verwendest, damit Wachs-Rückstände entfernt werden. Das Wachs wird verwendet, um die Zitrusfrüchte länger haltbar zu machen. Beim Kauf von unbehandelten Bio-Zitrusfrüchten ist dieser Schritt nicht notwendig.

**Verknüpfung:**

- [GORILLA WAH-Lektionen](#)

