

# COUNTRYFRIES MIT OFENGEMÜSE



*Zutaten für 10 Personen*

1 kg Kartoffeln oder Süsskartoffeln  
5 Stk mittelgrosse Karotten  
3 Stk Randen, roh  
1 Stk Blumenkohl  
2 Stk Fenchel  
½ Stk Kürbis  
2 Stk Zwiebeln, grob gehackt  
100 g Walnüsse, Pekannüsse, Mandeln oder Kürbiskerne  
1 Bund Thymian oder Rosmarin, fein geschnitten  
Olivenöl  
Pfeffer  
Salz  
Paprikapulver, Currypulver

## Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Kartoffeln waschen und längs halbieren, längs vierteln und längs achtern. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit Öl beträufeln.
- Sämtliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Nüssen oder Kernen in eine grosse Schüssel geben. Mit Olivenöl, den Gewürzen und Kräutern sowie den Zwiebeln mischen. Ebenfalls auf dem Backblech verteilen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens etwa 30 Minuten backen.
- Die Countryfries und das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Joghurtdip servieren.

**TIPP:** Reste für den Couscoussalat am nächsten Tag verwenden.

## JOGHURT KRÄUTER DIP

*Zutaten für 500 g*

500 g Naturejoghurt / pflanzliches Joghurt  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
1 Bund Basilikum, fein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Paprika

## Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und zu den Countryfries servieren.

# HAFERBURGER

*Zutaten für 10 Personen*

**500 g Haferflocken, fein** (Alternative: Hirseflocken)  
**10 EL Leinsamen**  
**10 Stk Eier**  
**3 Zwiebeln, fein gehackt**  
**2 Bund Basilikum, fein geschnitten**  
**4 mittelgrosse Karotten, fein geraspelt**  
**ca. 6 TL Kräutersalz**  
**4 TL Paprikapulver**  
**Oliveöl**

## **Zubereitung**

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen
- Die Haferflocken und die Leinsamen mit den Eiern in einer grossen Schüssel mischen und etwas quellen lassen.
- Frühlingszwiebeln, Basilikum, Karotten und Gewürze begeben und alles gründlich zu einer Masse verkneten.
- Aus der Masse Pattys formen in der Bratpfanne mit etwas Öl braten.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.