

Festtagsbraten mit Ofengemüse



Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die rote Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Das restliche Gemüse je nach Größe und Geschmack ebenfalls geschält in Stücke schneiden oder ungeschält im Ganzen auf das Backblech geben; nach Sorten gruppieren, da die Backzeiten variieren und die jeweils fertigen Sorten so einfacher entnommen werden können. Für die Marinade Olivenöl, Ahornsirup, Essig, Kräuter der Provence, Paprika, Kreuzkümmel und Salz mischen. Die Marinade über das Gemüse geben; darauf achten, dass alles gut mit der Marinade bedeckt ist. Das Backblech in den Ofen schieben, das Gemüse backen. Die einzelnen Sorten nach und nach herausnehmen, sobald sie zart und goldbraun sind (etwa 15 Minuten für die grünen Bohnen, etwa 20 Minuten für Kohl, Knoblauch und Zwiebel, etwa 25-30 Minuten für Karotten, etwa 30-35 Minuten für Kartoffeln).

Für die Bratensauce Knoblauch und Zwiebel schälen und zerkleinern. Die Champignons waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebelstücke in einer Pfanne mit dem Olivenöl 2 Minuten braten. Dann Champignons, Knoblauch und Thymian zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Pilze kein Wasser mehr abgeben. Mit Weißwein und Balsamico-Essig ablöschen und kochen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Dann die Brühe und das zuvor mit etwas Wasser verdünnte Mehl einfüllen. Umrühren und einige Minuten köcheln lassen, bis die Mischung eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Feuer nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Den Wheaty-Festtagsbraten mit etwas Öl bestreichen. Im Ofen für etwa 20 Minuten bei 150°C backen. Den fertigen Braten in Scheiben schneiden und mit dem noch warmen Ofengemüse und der Sauce servieren. Alternativ kann der Braten in Scheiben geschnitten und die Scheiben in der Sauce erwärmt werden.

Ofengemüse:

- 350 g kleine Kartoffeln
- 150 g kleine Möhren
- ¼ Kopf Wirsing
- 250 g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Kräuter der Provence
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ Teelöffel Salz

Bratensauce mit Champignons:

- ½ weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g braune Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL trockener Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

außerdem:

- Wheaty 750g-Festtagsbraten