



## Rezept

Frisches Wintergemüse mit leckerem Fisch oder Geflügel

Den Ofen bei Umluft auf 195°C vorheizen

Für 2 Personen

250g Petersilienwurz  
300g Süßkartoffeln  
250g Möhren

In mundgerechte Stücke schneiden, in einer Schüssel mit 1-2 Eßlöffeln Olivenöl mischen  
Und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.  
Auf mittlere Schiene im Ofen ca. 25 – 28 Minuten leicht kross backen.

Währenddessen

400g Fisch oder Geflügel (Hähnchen- oder Putenbrust)

Vorbereiten:

Fisch: Entgräten

Geflügel: Mit Pfeffer und Salz würzen

In der Pfanne kross – und das Geflügel: durchbraten.

Guten Appetit!