



## OFENGEMÜSE MIT OMEGA-3-DATTEL-DIP



Pastinaken, Kartoffeln, Rote Bete und Schwarzwurzeln gründlich waschen. Möhren und Steckrübe schälen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.



Gemüse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander würzen, dann mit Sesamsamen und Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 180°C; Gas Stufe 3) ca. 35 Minuten garen.



Währenddessen Datteln in feine Würfel schneiden. Joghurt mit Cellagon Omega-3 Algenöl

Orange und Zimt mischen. Petersilie waschen, trocknen, grob hacken und mit den Datteln in den Joghurt rühren.



Ofengemüse mit dem Dip servieren.



**Tipp:** Dieses Rezept lässt sich auch gut mit anderem Gemüse wie Petersilienwurzel, Kürbis oder Topinambur zubereiten.

### GUTEN APPETIT!

**Passt perfekt dazu:**  
Cellagon Omega-3  
Algenöl Orange



### ZUTATEN

für 4 Portionen

#### Ofengemüse:

- 2 Pastinaken
- 4 Kartoffeln
- 3 Rote Bete
- 4 Schwarzwurzeln
- 4 bunte Möhren
- 300 g Steckrübe
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL gem. Kreuzkümmel
- ½ TL gem. Koriander
- 2 EL Sesamsamen
- 3 EL Olivenöl

#### Omega-3-Dattel-Dip:

- 40 g getrocknete Datteln (entsteint, ca. 5 Stück)
- 400 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1-2 TL Cellagon Omega-3 Algenöl Orange
- ¼ TL Zimt
- ½ Bd Petersilie