

## Winterzauber in der Küche – Ein Hauch von Märchen

### Winterzauber-Ofengemüse mit Orangen-Thymian

Draußen lag der Winter still über den Hügeln, und die Luft hatte jene klare Schärfe, die nur die kalte Jahreszeit hervorbringt. Wenn der Abend früh anbricht und die Welt in gedämpftes Blau taucht, entsteht manchmal eine Atmosphäre, die an alte Wintergeschichten erinnert – an Öfen, die wärmen, an Kräuter, die duften, an einfache Speisen, die mehr sind als nur Nahrung.

In dieser Stimmung entstand an einem Dezemberabend ein Gericht. Wintergemüse lag bereit – Karotten, Pastinaken, ein Stück Kürbis, Sellerie und rote Zwiebeln. Alles schlichte, robuste Gaben der Natur, wie man sie in alten Erzählungen in einem geschnitzten Holzkorb vor der Tür hätte finden können. Manches an solchen Momenten erinnert an die stille Weisheit früherer Zeiten: Weniger ist oft mehr. Und das, was wächst, ist das, was stärkt.

Das Gemüse wurde in Stücke geschnitten, mit etwas Rapsöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermischt. Dann kam der Teil, der dem Ganzen seine winterliche Magie verlieh: eine Bio-Orange, deren Duft sich beim Reiben der Schale sofort im Raum ausbreitete, warm und hell wie ein Licht im Dunkel der Jahreszeit. Der Saft wurde ausgepresst, mit einem Löffel Honig verrührt und über das Gemüse geträufelt.

Während alles im Ofen langsam garte, erfüllte ein Hauch von süßer Frische den Raum, durchzogen von Kräuterduft und erdiger Wärme.

Das Ofengemüse trat nach einer halben Stunde wieder ans Licht: goldene Ränder, sanfte Karamellisierung, eine zarte Orangen-Note, die an Winterfeste der Vergangenheit erinnerte. Ein Essen, das in sich trug, was Kneipp immer betonte: das Gute liegt oft im Schlichten, im Naturbelassenen, im Bewussten.



## Rezept – Winterzauber-Ofengemüse mit Orangen-Thymian

### Zutaten:

Karotten, Pastinaken, Hokkaidokürbis, rote Zwiebeln, ein Stück Knollensellerie, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Thymian, Saft und Abrieb einer Bio-Orange, 1 TL Honig oder Ahornsirup, optional Walnüsse oder Kürbiskerne.

### Zubereitung:

Das Gemüse in Stücke schneiden, mit Öl, Salz, Pfeffer und Thymian mischen. Orangensaft, etwas Abrieb und Honig verrühren und darübergeben. Bei 180–190 °C ca. 30–35 Minuten backen, bis alles zart und leicht karamellisiert ist. Nach Wunsch mit Nüssen bestreuen.

Als das Gericht serviert wurde, fiel draußen leise der erste Schnee – so still, dass man das Gefühl hatte, der Winter selbst halte den Atem an. Ein Essen wie dieses braucht keine große Bühne. Es ist ein kleines, kraftvolles Ritual, das uns daran erinnert: Auch im einfachsten Moment steckt ein Hauch von Zauber – wenn wir ihn zulassen.

Ganz im Sinne Kneipps – behutsam, naturverbunden und wohltuend.

