

Ofengemüse - gesund, lecker und einfach zuzubereiten



Zutaten & Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden und mit wenig Olivenöl und Gewürzen marinieren*. Dann auf ein Backblech legen und im Backofen bei 200 Grad ca. 35 Minuten backen. Das Gemüse ab und zu wenden, damit es gleichmäßig geröstet wird.

*Salz und Pfeffer sollten bei deinem Gemüse vom Blech nie fehlen. Getrocknete Kräuter kannst du je nach Geschmack auswählen und genau wie gemahlene Gewürze (z.B. Paprikapulver, Curry, Zimt, Muskat, Cayennepfeffer, usw.). Bei frischen Kräutern dürfen harte Kräuter wie Rosmarin mit in den Backofen, während du zarte Kräuter wie frische Petersilie oder Minze erst danach dazugegeben solltest, weil sie sonst verbrennen und keinen Geschmack abgeben.

Geniesse das Ofengemüse als Beilage oder Hauptgericht z.B. mit einem Dipp.

Aen Gute!