

Ofengemüse

Zutaten:

2 Stk. Süßkartoffeln
3 Stk. Zwiebel
(gelb, weiß, rot)
4 Knoblauchzehen
8 Stk. Kartoffeln
1/2 Stk. Selleriewurzel
4 Stk. Karotten
2 Stk. Rote Bete
1 Stk. Pastinake
1 Stk. Lauch
40 ml Olivenöl
2 EL mediterrane
Kräuter
3 TL Salz



Zubereitung

Alle Zutaten werden je nach ihrem Gargrad in verschiedenen große Stücke geschnitten (am längsten brauchen die Kartoffeln und die Karotten, am schnellsten gar sind die Süßkartoffeln). Das geschnittene Gemüse wird in einer großen Schüssel mit Öl, Salz und den Kräutern vermengt und gut durchgemischt. Anschließend wird das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausgebreitet und bei 160 °C Umluft gebraten. Man sollte das Gemüse während des Garens mehrmals wenden und dabei den Garzustand überprüfen und nach Bedarf nachsalzen. Der Gemüsemix kann aber auch mit Tomaten, Mais, Paprika, Pilzen variiert werden. Je nach Saison.

Als Beilage dazu passt ein Joghurt-Dip mit Kräutern, Weißbrot und saisonaler Salat.



Gemüse

