

PORTIONEN

2-4

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

OFENGEMÜSE

Ofengemüse ist wahrscheinlich die schnellste und einfachste Art, gesundes Gemüse auf den Teller zu bringen. Je nachdem, was im Kühlschrank so vorhanden ist, lässt es sich wunderbar zusammenstellen. Klar, Käse darf natürlich nicht fehlen, aber der es immer im Kühlschrank und griffbereit.

Nach einigen Kurzurlauben an der Cote d'azur bekomme ich den Geruch von warmen Oliven nicht mehr aus dem Kopf. Sie entfalten ihr eigentliches Aroma aus meiner Sicht in der Bratpfanne oder dem Backofen. Sie machen den kleinen Unterschied für mich.

Bevor ich weiter in Schwärmen gerate, geht es hier mit dem Rezept los. Viel Spass damit!

P.S.: Das Rezept ist dieses Mal ohne weitere Mengenangaben, denn da kannst Du Dich selbst am besten einbringen.



ZUTATEN

- Butternutkürbis (und/oder Süßkartoffel)
- Champignons
- Cherrytomaten
- schwarze Oliven (ohne Stein)
- Paprika (Farbe nach Wunsch)
- frisch geriebenen Käse (bei mir Gouda)
- Olivenöl
- Gewürze wie Salz, Paprika, Kurkuma, italienische Kräuter

Das duftet!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche/Schäle die Zutaten in Würfel und verteile alles auf einem Backblech.

SCHRITT 2

Gib Olivenöl und die Gewürze über das Gemüse, mische es gut durcheinander und gib das Blech in den Ofen.

SCHRITT 3

In diesem Falle spare ich das Vorheizen des Ofens, sondern lasse den Ofen incl. gefülltem, Blech auf ca. 200 Grad Umluft aufheizen.

SCHRITT 4

Je nachdem, wie schnell Dein Ofen arbeitet, ist das Gemüse nach ca. 25 min fertig und Du kannst den Käse darüber geben. Nach weiteren 5 min im Ofen ist das Gemüse fertig und kann gegessen werden.