

Rezeptideen zur Sommerzeit!

Ofengemüse mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

Gemüse nach Wunsch – zum Beispiel:

1 Paprika, rot

1 Paprika, gelb

1 Kohlrabi

1 Zucchini

4 Möhren

200 g Pilze (Champignons oder Pfifferlinge)

200 g Kirschtomaten

1 rote Zwiebeln



Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit

Zutaten für die Marinade

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 EL Kräuter der Provence

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Paprikaschoten halbieren, vierteln, entkernen und abspülen. Die Paprikaviertel in Streifen schneiden.
- Möhren schälen, die Enden abschneiden und vorsichtig in Streifen schneiden.
- Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
- Pilze und Tomaten waschen, wenn gewünscht halbieren.
- Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen, klein hacken und mit dem Messerrücken zerdrücken.
- Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Knoblauch und den Kräutern der Provence mischen.
- Die Kartoffeln und das Gemüse (bis auf die Tomaten) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (auf Wunsch nach Gemüsesorten getrennt) verteilen und mit Hilfe eines Backpinsels mit der Marinade einstreichen.
- Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 15 Minuten backen. Dann die Tomatenhälften dazugeben oder nach Wunsch auch unter die anderen Gemüsesorten heben. Nochmal 5-10 Minuten backen. Kartoffeln einstechen, um zu überprüfen, ob sie gar sind. Wenn nicht,

einfach etwas länger im Ofen lassen. Falls das Gemüse zu dunkel wird, alles mit Backpapier abdecken.

INFOBOX

Ofengemüse – je nach Saison gibt es andere Variationen

Ofengemüse lässt sich prima vorbereiten und es ist auch überhaupt kein Problem gleich eine Portion auf Vorrat anzufertigen. Das Schöne am Ofengemüse ist, dass jeder am Familientisch seine Lieblingsgemüsesorten unterbringen kann. Wenn nicht jeder alles mag, können die einzelnen Gemüsesorten leicht getrennt voneinander auf dem Backblech angeordnet werden.

Je nach Saison, also egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – die saisonalen Gemüsesorten können beliebig zusammengestellt werden. Die Vielfalt von Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel oder Salbei oder, oder ...), Kräutermischungen wie Kräuter der Provence, Italienische Kräuter oder Arabische Kräuter sogar essbare Blüten wie Holunder, Lavendel oder Gänseblümchen verleihen dem Ofengemüse immer wieder neue Geschmacksnuancen.