



## Ofengemüse



Vor-und zubereiten: ca. **10 Min.**

Backen: ca. **30-40 Min. bei 180°C – 200°C.**

### Zutaten

Für 2 Personen

|              |  |
|--------------|--|
| 1-2<br>300 g | Süsskartoffeln<br>Saisonales Gemüse                  |
| 2 EL         | Olivenöl o. HOLL Rapsöl<br>Salz, Pfeffer<br>Rosmarin |

### Zubereitung

Backofen auf 180°C - 200°C vorheizen

gut waschen und in mundgerechte Stücke schneiden  
z.B. Pimientos de Padron, Peperoni, Karotten, Rande,  
Aubergine, etc. Gemüse gut waschen und (evtl. mit der  
Schale) in mundgerechte Stücke schneiden

alles in einer Schüssel mit dem Öl und den Gewürzen /  
Kräutern mischen und auf einem mit Backtrennpapier  
belegten Blech verteilen

Bei 180°C - 200°C während 30-40 Minuten backen.

**Tipp:** Besonders farbenfroh wird das Gemüse, wenn unterschiedliche Sorten und Farben von Kartoffeln und Gemüse verwendet werden. Das Gemüse kann saisonal angepasst werden. Ergänzen zur vollwertigen Mahlzeit: gewürfelter Käse (z.B. Paneer oder Feta) untermischen und mitbacken. Mit Salat servieren. Als Alternative zum Käse: Spiegelei zubereiten.

Backtemperatur hängt etwas vom Ofen ab, ausprobieren.

Bei Fragen wenden Sie sich an [ernaehrung@meriansante.ch](mailto:ernaehrung@meriansante.ch)