

Mediterranes Ofengemüse



Zutaten für 1 Blech:

1 Zucchini
1 Aubergine
400 g Champignons
1 Paprika rot
1 Paprika gelb
1 rote Zwiebel
ca. 2 EL italienische Kräuter getrocknet
6 EL Olivenöl
Meersalz / Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse in grobe mundgerechte Stücke schneiden, in einer Schüssel (+ Deckel) mit Kräuter und Olivenöl würzen/ marinieren, Deckel drauf + schütteln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, im Ofen bei 220°C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten garen. Nimm die zweite Einschubhöhe von oben, so bekommt das Gemüse die perfekte Hitze von oben (Umluft nicht zu empfehlen). Währenddessen 2-3x wenden.

Wichtig:

Salz und Pfeffer erst nach dem garen über das Gemüse geben. Salz entzieht dem Gemüse Wasser und es wird "matschig".

Tipp:

Verwende Gemüse und Gewürze nach deinem Geschmack. Auch lecker sind Kartoffeln, Möhren oder Tomaten. Nach 20-25 Minuten finde ich das Gemüse genau richtig im Biss. Du möchtest alles etwas mehr "geschmort" haben dann gib einfach noch Zeit hinzu.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.jimdofree.com