

Frühlingsgemüse aus dem Ofen



0,65 €

Kosten / Portion



75 Min.

Zeitaufwand



einfach

Schwierigkeit

Zutaten pro Portion:

- 100 g Möhren
- 50 g Kohlrabi
- 50 g Zucchini
- 30 g Cherrytomaten
- 20 g Paprika
- 10 g Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Kräuter der Provence (getrocknet)

Zubereitung:

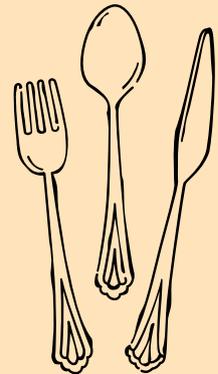
Gemüse waschen und putzen; Tomaten halbieren, Zwiebeln in feine Ringe und restliches Gemüse in kleine Stücke schneiden.

Gesamtes Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl und etwas Wasser beträufeln.

Mit Salz und Pfeffer würzen

Im Ofen bei 150°C Umluft ca. 30 Minuten garen.

Tomaten und Kräuter hinzufügen und weitere 10 Minuten garen



Tipp:

Optionale Fleischbeilage:

150g Hähnchenbrust pro Person nach Belieben würzen und für 20 Minuten mit auf das Gemüse legen und im Ofen garen.

