



Rezept: Ofengemüse

ZUTATEN:

- Verschiedenes regionales Gemüse vom Markt, Hofladen oder aus dem eigenen Garten, z.B. Karotte, Paprika, Zucchini, Fenchel
- Pflanzenöl, z.B. Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Nach Geschmack: ein paar Zweige Rosmarin und Thymian



SO WIRD'S GEMACHT:

Schaltet zuerst den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze ein.

Wascht und putzt das Gemüse und schneidet es in mundgerechte Streifen. Gebt alles in eine passende Auflaufform.

Gebt nun etwa 3-4 Esslöffel Pflanzenöl über das Gemüse und würzt es kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Mischt alles gut durch. Wieviel Öl und Gewürze ihr benötigt, hängt von eurem Geschmack und der Gemüsemenge ab. Wichtig ist, dass das Gemüse überall ölig ist, aber nicht im Öl schwimmt. Wenn ihr alles gut durchmischt habt, dann probiert doch einfach mal ein Stückchen vom Gemüse, ob es genügend gewürzt ist. Wenn ihr möchtet, könnt ihr zum Schluss noch ein paar Zweige Thymian und Rosmarin auf das Gemüse legen.

Nun ab damit in den Backofen auf die mittlere Schiene. Vorsicht heiß, lasst euch dabei am besten von euren Eltern helfen. Nach 30 bis 40 Minuten ist das Gemüse fertig.

Das Ofengemüse schmeckt warm aber auch abgekühlt gut und ist ein toller Picknick-Snack. Lasst es euch schmecken!