

Sommerliches Ofengemüse zum Verlieben



Zutaten:

200 g Paprika, rot
200 g Paprika, gelb
200 g Zucchini
100 g Karotten
100 g Zwiebeln
Etwas Apfelessig oder Zitronensaft
20 g Butter und 4 EL Rapsöl
2-3 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
Salz und Pfeffer
1/2 EL Zucker
Kräuter nach Saison (Thymian, Rosmarin, Oregano)
8 Cocktailtomaten
Abrieb einer halben unbehandelten Zitrone
10-15 Basilikumblätter



Zubereitung

Für das Gemüse die Paprika und die Zucchini säubern und in 2 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben. Mit Rapsöl, Butterflocken, Salz, Zucker, Pfeffer und den Kräutern vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf flach verteilen. Im auf 210°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Vor dem Servieren noch frisch, geschnittenes Basilikum, Zitronenabrieb und halbierte Cocktailtomaten untermengen. Mit Apfelessig oder Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Es sollte maximal eine Schicht Gemüse auf dem Backblech verteilt sein, damit das Gemüse gleichmäßig Hitze bekommt und nicht im eigenen Saft dünstet!