

Rezept der Woche
Ofengemüse



1 kg gemischtes frisches Gemüse
wie zum Beispiel:

8 Kartoffeln
3 Karotten
2 Rote Beete

3 Zwiebeln
1 Knoblauch-Knolle
1 Zitrone

6 EL Olivenöl

4 EL frische Kräuter wie z.B.
Rosmarin, Petersilie, Dill

1 TL Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen
und ein Backblech mit Backpapier
auslegen.

Die Kartoffeln, die Karotten und die Rote
Bete waschen, ggf. putzen und schälen. Die
Zwiebeln schälen und den harten
Wurzelansatz entfernen. Das Gemüse nach
Belieben zerkleinern. Die Knoblauch-Knolle
halbieren. Die Zitrone ebenfalls halbieren
und den Saft auspressen. Die Kräuter
waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Das Gemüse zusammen mit den
ausgepressten Zitronenhälften in eine
große Schüssel geben, das Olivenöl, Salz,
Pfeffer, die Kräuter und den Zitronensaft
dazugeben und alles gut vermengen. Die
Mischung auf das vorbereitete Backblech
geben, den halbierten Knoblauch
dazulegen und im vorgeheizten Backofen
ca. 40 Minuten backen.

Fertig!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de