

Ofengemüse mit Süßkartoffeln

Einfach – Zubereitungszeit ca. 30 Min. - Für ca. 4 Personen

Zutaten:

2 große Süßkartoffeln
2 Zucchini
1 Aubergine
3 rote Spitzpaprika
4 mittelgroße rote Zwiebel
10 braune Champignons
3-4 EL Olivenöl
Italienische Kräuter
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Süßkartoffeln und Zwiebel schälen, das restliche Gemüse waschen und putzen
- Olivenöl in eine große Schüssel geben und mit ital. Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen
- Süßkartoffeln in dicke Streifen schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln
- Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Süßkartoffeln je nach Größe etwa 10 min garen
- In der Zwischenzeit das restliche Gemüse in grobe Stücke schneiden und mit dem restlichen Olivenölgemisch in der großen Schüssel vermengen
- Zu den Süßkartoffeln aufs Backblech geben und weitere 8-10 min garen
- Zum Schluss die Grillfunktion wählen und das Gemüse etwa 5-7 min bei 230°C grillen
- Hinweis: die angegebenen Garzeiten richten sich nach der Größe der Gemüsestücke

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPP: Damit hast du eine wunderbare, nährstoffreiche und entzündungshemmende Beilage zu Fisch oder Fleisch! Mit viel Ballaststoffen, Beta Carotin, Vitamin A, Vitamin C und jede Menge Mikronährstoffe! Als vegetarische Variante einfach mit einem Spiegelei servieren – dann hast du gleich eine ordentliche Portion Eiweiß dazu!