



Ofengemüse aus Fidelis heimischem Gärtle

Rezept von Georg Barta, Für 4 Portionen

Hinweis: Die folgenden Mengenangaben bieten eine Orientierung. Die tatsächliche Menge für Ihr Gericht richtet sich den vorhandenen „Restle“.

Zutaten:

400 g bunte Karotten oder Kürbis (z.B. Hokkaido)
4 Paprika, gemischt
1 kleine Stange Lauch
4–5 Frühlingszwiebeln
2–4 Zwiebeln, gemischt oder Schalotten, geschält, in Spalten geschnitten
400 g gemischtes Gemüse nach Saison, z.B. Pilze, Kartoffeln, Tomate
evtl. 2–3 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben geschnitten
250 ml hochwertiges Sonnenblumen- oder Olivenöl
Salz
bunter Pfeffer, frisch gemahlen
orientalische oder asiatische Gewürzmischung nach Geschmack
verschiedene Kräuter (Rosmarin, Thymian, Majoran, Ysop, Currykraut etc.)

Zubereitung / So wird's gemacht:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Gemüse entsprechend vorbereiten: Karotten waschen oder schälen, halbieren und in Scheiben schneiden; Paprika waschen, Strunk entfernen, großzügig würfeln; Lauch und Frühlingszwiebeln waschen und Ende abschneiden, in Ringe schneiden; Pilze putzen und vierteln; Kartoffeln waschen oder schälen, in mundgerechte Stücke schneiden; Tomaten waschen, Strunk entfernen und achteln. Eventuell Kürbis halbieren, Kerne entfernen, Enden abschneiden, je nach Kürbissorte kann die Haut mitgegessen werden, dann nur waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse mit kürzerer Garzeit (Tomaten, Frühlingszwiebeln, Lauch, Pilze) beiseitelegen und separat ebenfalls wie folgt verfahren.

Gemüse mit Öl und Gewürzen gut durchmischen, Kräuter hinzugeben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Min. rösten, zwischendurch wenden und evtl. Hitze runterdrehen. Kurzgarendes Gemüse erst 10–15 Min vor Ablauf der Röstzeit mit auf das Blech geben.

Tipp:

Dazu passt Frischkäse mit Kräutern, Bibeleskäs, Schafs- oder Ziegenkäsewürfel, saisonale Kräuterdips z.B. Bärlauch, Radieschen, Löwenzahn oder Brennnessel.

Das kann man noch alles aus Gemüse machen:

Aufläufe, Suppen, Quiche, warmes Gemüsemousse, Brotaufstriche, Salat mit Ofengemüse, Gemüsesticks aus dem Ofen zum Dippen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten • Garzeit ca.50 Min