Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Beilagen / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Mediterranes Ofengemüse

Ofengemüse gehört bei mir zu meinen Grundnahrungsmitteln. Ich bereite mindestens 2 mal die Woche eine große Auflaufform zu, um immer etwas Gemüse vorrätig zu haben. Ich esse es dann in Etappen und variiere die Beilagen – entweder gibt es das Gemüse zu Salat, oder pur mit Humus, oder zu Quinoa, oder zu Pasta, oder, oder, oder,… Denn wenn der Hunger groß ist und die Lust und Zeit für das große Kochen knapp, dann greife ich doch gut und gerne mal zu der typischen Notfallvariante – TK-Pizza. Ab und zu ist das ja auch gar kein Problem. Aber zu viel von dem Zeug ist halt schlicht und einfach nicht gesund. Seit dem ich mir aber angewöhnt habe, immer wenn Zeit ist, einen Vorrat an Ofengemüse, Quinoa und Humus anzulegen, sind meine Verzweiflungstaten wesentlicher geringer geworden und ich fühle mich seither wesentlich besser. Und letztlich ist die Zubereitung von Ofengemüse kinderleicht. So leicht, dass man eigentlich nicht mal wirklich ein Rezept benötigt. Das Gemüse kann man nach Herzenslust variieren und der Saison anpassen. Gerade beginnt die Spargelzeit, weshalb bei mir als Spargelliebhaber, natürlich sofort ein paar Stangen meine sonst übliche Kombination aus Zucchini, Aubergine und Paprika aufpimpen. Ansonsten sind auch Champignons, Fenchel und natürlich Kartoffeln und Karotten perfekt geeignet um sie zu Ofengemüse zu verarbeiten. Etwas Olivenöl über alles geben und im Ofen garen – fertig!

Zutaten für 4 Portionen

- 1 - Aubergine
- 1 - Zucchini
- 2 - Paprika
- 0.5 Bund - grüner Spargel
- 5 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse waschen und nach Belieben klein schneiden.
3. Das zerkleinerte Gemüse in eine Auflaufform geben und mit dem Olivenöl beträufeln.
4. Für ca. 40-45 Minuten im Backofen garen und immer mal wieder bewegen, so dass es von allen Seiten gleichmäßig gegart wird.
5. Am Ende der Garzeit etwas salzen und pfeffern.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia