

Gemüse aus dem Backofen

Das Gemüse aus dem Backofen wird ohne viel Aufwand zubereitet. Ein gesundes Rezept als Beilage zu Fleischgerichte aber auch als Hauptspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

2 Stk.	Kartoffeln
4 Stk.	Karotten
2 Stk.	Paprika rot
1 Bund	Grüner Spargel
1 Stk.	Rote Rübe
6 Stk.	Brokkoli ((kleine Röschen))
1 Stk.	Frühlingszwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Frischen Zitronensaft
	natives Olivenöl extra
	Meersalz
	Pfeffer (aus der Mühle)
2 Zweige	Thymian

Zubereitung

1. Für das **Gemüse aus dem Backofen** zuerst die Zutaten gründlich waschen und putzen und den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen und in kleine Spalten schneiden, da sie sonst mit dem restlichen Gemüse nicht gleichzeitig gar sind. Die Karotten der Länge nach halbieren. Paprika zerteilen Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden.

3. Die holzigen Enden vom Grünen Spargel entfernen und die Stangen halbieren. Die Rote Rübe schälen und in größere Stücke zerschneiden, Brokkoli in kleine Röschen zerpfücken. Frühlingszwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
4. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und dazu geben. Thymian waschen, abtrocknen und die Blätter abzapfen, in die Marinade geben.
5. Das Gemüse in eine große Schüssel geben und mit der Marinade vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene zirka 25 Minuten backen.

Tipp