

OFEN GEMÜSE



Ofengemüse ist einfach zuzubereiten, **gesund** und schmeckt einfach lecker.

Du kannst **alle Gemüsesorten** verwenden, die der Kühlschrank so hergibt.

Ich ergänze das Ofengemüse gerne noch mit **Feta-Käse** als Eiweißquelle.

Zudem eignet es sich auch gut als Beilage für Fisch oder Fleisch, zum Beispiel zu Lachs oder Geflügel.

Zutaten (nach Bedarf):

- Paprika
- Rote Beete (vakuumiert)
- Möhren
- Cherry-Tomaten
- Pastinaken
- Champignons
- Feta-Käse
- 2-3 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer
- Oregano
- evtl. Chilliflocken

Zubereitung:

- das Gemüse abwaschen
- Paprika entkernen und in Streifen schneiden
- die Möhren schälen und vierteln
- die Pastinaken ebenfalls schälen und vierteln
- die Champignons putzen und evtl. halbieren
- alles Gemüse auf ein Backblech geben
- mit Olivenöl beträufeln
- mit Oregano, Salz, Pfeffer und evtl. Chilliflocken würzen
- den Feta-Käse zerbröseln und über das Gemüse geben
- für ca. 45 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen

