Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

Buntes Ofengemüse

Hauptspeise Frühling Gemüse Grillen Herbst Kalorienarm Lactosefrei

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○

Backofen auf 220 °C vorheizen. Gemüse waschen, je nach Sorte schälen oder putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel halbieren, Frühlingszwiebel in Streifen schneiden, Knoblauchzehen ganz lassen. Erdäpfel schälen, waschen und in Spalten schneiden. Gemüse und Kartoffeln mit Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen.
Im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 200 °C) ca. 30 Minuten backen. Während des Backens das Gemüse ein- oder zweimal wenden, damit es gleichmäßig bräunt und knackig wird.

Zutaten

- 200 g Karotten
- 400 g Erdäpfel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 roter und gelber Paprika
- 2 rote Zwiebel
- 4-6 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 4 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer