Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Gebackenes Gemüse

Hauptspeise Frühling Gemüse HIstaminarm Kalorienarm Sommer



Zubereitung

Schwierigkeit: ●○○○○

Die Kartoffeln waschen und grob würfeln. Die Rüben waschen, putzen und in Stücke scheiden. Knoblauchknollen halbieren.
Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Gemüse und Kartoffeln in einer Auflaufform oder auf einem Blech mit Olivenöl und Rosmarin vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 20 Minuten gare, einmal durchmischen. Weiter 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind.

Zutaten

- 500 g kleine neue Erdäpfel
- 200 g Karotten
- 200 g Rote Rüben
- 2 Knoblauchknollen
- 30 ml Olivenöl
- 1 EL gehackter Rosmarin
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle