

Ofengemüse

Was wir brauchen:

Zutaten

- Große Champions 3-4 St.
- Kartoffeln 3-4St.
- Karotten 4-5 St.
- Lauchzwiebel 1St.
- Zucchini 1-2 St.
- Knoblauch 2Zehen



Was wir machen:

Alle Zutaten schneiden und auf einem Backblech ,mit Bachpapier ,auslegen.

Gewürze

- Olivenöl 2-3 EL
- Sojasoße 2-3 EL
- Paprikapulver
- Currysypulver
- Meersalz



Was wir machen:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Alle Zutaten schneiden und auf einem Backblech, mit Bachpapier, auslegen.
3. Gewürze auf das geschnittene Gemüse geben und mit den Händen alles gut vermischen. Alternativ können die Gewürze vorab gemischt werden und danach mit einem Pinsel auf dem Gemüse verstrichen werden.
4. Alles in den Ofen schieben und 30 min bei 180 Grad Umluft garen. Das Gemüse 2 – 3 Mal mit einem Kochlöffel o. ä wenden.