

Backofengemüse

Zutaten

Gemüse, so viel wie auf ein Backblech passt, es eignet sich vor allem: Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Pilze, Paprika, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Möhren. *Selbstverständlich kannst Du auch andere Gemüsesorten - je nach Geschmack und Konsistenz - ausprobieren.*

ca. 3 EL Kokosöl, 1 EL Senf, 1 EL Honig, Kurkuma, Rosmarin, Salz & Pfeffer und frische Kräuter (z.B. Petersilie).

Zubereitung

Kokosöl, Senf und Honig zu einer Marinade vermischen, mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter dazugeben. Das Gemüse putzen und kleinschneiden. Anschließend in einer großen Schüssel Gemüse mit Marinade mischen. Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und bei ca. 180 Grad 30-45 Minuten backen (je nach Gemüsesorte; das Gemüse sollte noch bissfest sein). Zwischendurch Gemüse auf dem Backblech wenden.

Und dazu?

Am besten schmecken zum Ofengemüse Dips: Es eignen sich zum Beispiel eine leckere Guacamole oder auch Humus.

TIPP: Das Gemüse schmeckt auch kalt und auch am nächsten Tag noch lecker.

Guten Appetit wünscht euch Anja



#4WeekChallenge

Bleib zuhause, bleib fit!