Mediterranes Ofengemüse

Skill Level: EASY

Zutaten:

2	Zucchinis
3	Rote Paprika
15	Cherrytomaten
1	Aubergine
2	Zwiebeln
40	Schwarze Oliven
2	Knoblauchzehen
ca. 5g	Thymian, frisch
ca. 7g	Oregano, frisch
ca. 20g	Basilikum, frisch
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
ca. 4 EL	Olivenöl
	Du kannst das Gemüse natürlich nach Geschmack austauschen!

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE

Mediterranes Ofengemüse

Skill Level: EASY

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Gemüse waschen. Die Paprika entkernen und klein schneiden. Die Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend die Kräuter waschen und fein schneiden.
   Oliven in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten können ganz bleiben.
2. Das Ofengemüse in eine große Auflaufform oder ein tiefes Backblech geben, die Kräuter zufügen und gut mit dem Olivenöl vermengen.
3. Das Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25-30 Minuten garen. Zwischendurch einmal umrühren. Nach dem Backen Ofengemüse mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE