

Grillgemüse und Ofenkartoffel

Geht immer!

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Zutaten

1 kg	Gemüse nach Saison und Geschmack: Aubergine, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Karotte, Zwiebel
200 g	gekochte Kichererbsen
4 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Agavendicksaft o.ä. flüssige Süße
1 EL	Gemüsebrühe-Pulver
	Pfeffer
Variante 1	Curry, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, ...
	Frische Kräuter nach Wunsch und Saison: Koriandergrün o.ä.
Variante 2	mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Thymian, Kräuter der Provence, ...
	Frische Kräuter nach Wunsch und Saison: Basilikum o.ä.

Ofenkartoffel

1 kg	Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
1 TL	Salz / Brühepulver
1 TL	Rosmarin oder andere Kräuter / Gewürze nach Wunsch
½ - 1 TL	Curry
	Pfeffer

Zubereitung

- Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
 - Dressing-Zutaten miteinander verrühren.
 - Gemüse und Dressing auf einem Backblech oder in Auflaufform miteinander verrühren.
 - Bei 180°C ca. 15 – 25 Minuten (je nach Gemüse) bei Umluft backen. Zwischendurch wenden.
 - Frische Kräuter hacken, Gemüse und Kartoffeln damit bestreuen und servieren.
-
- Kartoffeln waschen und in gleich große Spalten schneiden.
 - Auf Backblech geben, mit Öl und Gewürzen vermischen.
 - Bei 180°C bei Umluft 30 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
 - Wer es kross mag, schaltet zum Schluss fünf Minuten den Grill / heiße Oberhitze an.

Extras

- ★ Färbende Gemüsesorten wie Rote Bete in gesonderter Form zubereiten, wenn ein Ausbluten vermieden werden soll.
- ★ Gemüse, das weniger Garzeit benötigt, versetzt zugeben.