

SOMMERGEMÜSE

GESAMTZEIT 30 Minuten

ARBEITSZEIT 10 Minuten

www.bob-food.de

Was gibt es besseres als dein Lieblingsgemüse auf einem Backblech zu legen, dieses ordentlich zu würzen, in den Backofen zu stecken und zu futtern. So tankst du im Sommer nicht nur Vitamin D, sondern auch noch einiges mehr. Leicht für den Magen, leicht zuzubereiten und damit ideal für den Sommer geeignet.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- saisonales Gemüse (z.B. Paprika, Fenchel, Tomaten, Zucchini, Frühlingszwiebel, Kartoffeln, Aubergine, Spargel, Brokkoli usw.)
- Olivenöl
- grobes Meersalz



Den Backofen auf 180°C vorheizen. Währenddessen das Gemüse (je nach verwendeter Sorte) schälen, waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse mit etwas Abstand zueinander auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Sommergemüse in den vorgeheizten Backofen schieben und für ca. 20 Minuten goldbraun backen. Wenn das Sommergemüse gar ist, mit grobem Meersalz würzen und sofort servieren.

Tipp | Für etwas mehr Abwechslung in der Würze können zum Beispiel frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Koriander) mit serviert werden.

Felix