

Mediterranes Gemüse aus dem Backofen



Zutaten für 3 Personen:

1 Gemüsezwiebel
4 mittelgroße Karotten
1/2 einer roten Paprika
1/2 einer gelben Paprika
3 mittelgroße Kartoffeln
2-3 Knoblauchzehen
1/2 Zucchini (optional)
2 EL Olivenöl
1-2 EL Tomatenmark
150-200 ml kräftige Gemüsebrühe
2-3 Zweige Rosmarin
4-6 Zweige Thymian
1-2 Zweige Petersilie (optional)

1. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Zwiebel abziehen, Paprika putzen, beides in Abschnitte teilen. Karotten und Kartoffel schälen und in dickere Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Optional Zucchini in dickere Scheiben schneiden.
3. Gemüse in einer großen, backofengeeigneten Pfanne in Olivenöl anbraten, das Tomatenmark am Schluss etwas mitschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 30 min im Backofen garen.

4. Rosmarinzweige und Thymianzweige zugeben und im Backofen bei 180° weitere 30 Minuten garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit gehackter Petersilie bestreuen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 85 min, Beilagen, Hauptspeisen, Gemüse, vegetarisch, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 08.10.2017