

Buntes Ofengemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Paprika
- 1 Zucchini (mittelgroß)
- 1 Aubergine
- 4 Champignons
- 3 Kartoffeln (große)
- Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin oder Oregano)
- 2 EL Olivenöl



Joghurt-Schmand-Dip

- 100 g Naturjoghurt
- 100 g Schmand
- 1 TL gehackte Kräuter
- Salz

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 35 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche die Aubergine, schneide sie in Stücke und lege sie zum Entwässern zwischen zwei Lagen Küchenrolle.
2. Wasche die Paprika und die Zucchini, schäle die Pilze und die Kartoffeln. Schneide das Gemüse in mundgerechte Stücke.
3. Gib das Gemüse in eine große Schüssel und mische es mit dem Olivenöl, der gepressten Knoblauchzehe und den Kräutern.
4. Heize den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.

5. Nimm dir ein tiefes Blech oder eine große Auflaufform und verteile die Gemüsemischung darin. Schiebe das Blech in den Ofen und gare das Ofengemüse für 35 Minuten. Kleine Tomaten geben wir erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit dazu.

Da du die Zutaten selbst wählst, kannst du es auch ganz auf den Geschmack und die Bedürfnisse deiner Familie abstimmen. Würze dein buntes Ofengemüse mild. Dann kann sich am Tisch jeder seinen Teller nach Belieben nachsalzen und verfeinern.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

