

Gefackene Sommergemüse-Mischung

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

1 Zucchini
1 Aubergine
1 Pfeffer
1 Kartoffel
1 rote Zwiebel
Kräuter der Provence
Olivenöl

Vorbereitung:

Waschen Sie zunächst das gesamte Gemüse.

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Kartoffel schälen.

Die Zucchini in 1/2cm dicke Scheiben schneiden.

Schneiden Sie die Aubergine in 1cm dicke Scheiben und halbieren Sie sie anschließend in Halbmond-Form.

Mit der Kartoffel ebenso verfahren.

Die Paprikaschote entkernen und in Streifen schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und grob hacken.

Das gesamte Gemüse in einen Gefrierbeutel geben, 3 Esslöffel Olivenöl und eine gute Prise provenzalische Kräuter hinzufügen. Schließen Sie den Beutel und schütteln Sie ihn, dass so das Öl und die Kräuter über das gesamte Gemüse verteilt werden.

Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200° für etwa 30 Minuten backen (je nach Ofen regelmäßig kontrollieren).

Tipps: Dieses Gemüse eignet sich hervorragend als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder als Teil einer eiweißfreien Mahlzeit mit z. B. Bulgur oder Grieß und Tomatenkompott.

