

Ofengemüse



Zutaten:

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Zucchini
- 2 Paprika (rot + gelb)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Jod-Salz, Pfeffer



Gewürze:

Rosmarin, Paprika, Curry nach Belieben.



1 Portion



ca. 40 – 45 Minuten

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse (1 Zucchini, 2 Paprika) waschen, entkernen und in Würfel oder Spalten schneiden.
3. Die Kartoffeln (400 g) schälen, kalt abspülen und in Spalten schneiden.
4. Alles in einer Schüssel mit Öl (1 EL), Salz (½ TL) und Pfeffer sowie Gewürzen nach Belieben vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
5. Das Gemüse für ca. 25 – 30 Minuten im Ofen garen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Ofengemüse



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	514,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	13,6 g 2,1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	79,8 g 20,1 g
Protein	14,4 g
Ballaststoffe	14,3 g

