

OFENGEMÜSE

Ofengemüse ist nicht nur leicht und schnell gemacht, sondern kann auch mit beinahe allen Gemüsesorten zubereitet werden – man kann sich entweder auf eine einzelne Sorte konzentrieren oder ein buntes Blech mit mehreren Gemüsesorten in den Backofen schieben.

Die Zubereitung von Gemüse aus dem Ofen ist unglaublich leicht und gelingt jedem. Das Gemüse wird klein geschnitten und vorab in einer Schüssel mit Öl beträufelt und ganz nach Geschmack gewürzt.

Vorsicht! Nicht zu viel Öl verwenden. Ca. 2 EL pro Backblech reichen vollkommen aus. Am besten wendet man das Gemüse mit den Händen oder einem Löffel.

Auf dem Backblech geht es dann bei ca. 200°C Umluft in den Backofen – die Garzeit variiert nach Gemüsesorte und Dicke der Stückchen. Während des Backens wendet man das Gemüse ein- oder zweimal, damit es von allen Seiten gleichmäßig bräunt und knusprig wird.

Das Gemüse sollte nicht zu dicht liegen (lieber 2 Bleche verwenden), damit es der Wasserdampf nicht am Gemüse hängen bleibt und es eher gedämpft wird.

Gewürze und Kräuter

Salz und Pfeffer, sind Grundzutat, besonders gut eignet sich ein etwas gröberes Salz.

Getrocknete Kräuter kann man je nach Geschmack auswählen.

Gemahlene Gewürze (z.B. Paprikapulver, Curry, Zimt, Muskat, Cayennepfeffer, usw.) können zusammen mit dem Öl direkt ans Gemüse gegeben und mitgebacken werden.

Bei frischen Kräutern dürfen harte Kräuter wie Rosmarin mit in den Backofen, während zarte Kräuter wie frische Petersilie oder Minze erst danach dazugegeben werden, weil sie sonst verbrennen und keinen Geschmack abgeben.

Öl

Besonders gut eignet sich natürlich Olivenöl.

Man kann aber auch bei der Wahl des Öls experimentieren.

Gut geeignet sind alle erhitzbaren Öle wie Kokosöl, Nussöl oder Rapsöl.

Andere Zutaten

Mit ein paar kleinen Extras verfeinert man Ofengemüse. Manche von ihnen können mitgebacken werden, während andere erst danach dazugegeben werden sollten.

Beim Backen: Käsesorten wie Mozzarella und Feta können ca. 10 - 15 Minuten vor Schluss aufs Backblech zum Gemüse gegeben werden, sie benötigen nicht die komplette Backzeit.

Auch Nüsse & Samen wie Haselnüsse, Walnüsse, Sesam oder Kürbiskerne sorgen für einen zusätzlichen Biss und bekommen wunderbare Röstaromen, wenn man sie in den letzten 5 Minuten mit in den Backofen gibt.

Nach dem Backen: Frische Oliven, Kapern oder eingelegte Jalapeñoscheiben verbrennen schnell und kommen deshalb erst nach dem Backen zum Gemüse.

Mit einem Dip ergibt Ofengemüse eine leckere Mahlzeit.

Reste können gut 1-2 Tage gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie ergeben mit gekochtem Dinkel oder Reis und einem Dressing einen leckeren Salat. Man kann das übrig gebliebene Ofengemüse aber auch pürieren und als Pastasauce weiterverarbeiten oder es für ein Curry verwenden.

Garzeiten im Backofen



Radieschen
10 Min.



Karotten
30 Min.



Romanesco
35 Min.



Hokkaidokürbis
30 Min.



Fenchel
20 Min.



Süßkartoffel
30 Min.



Rote Bete
30 Min.



Zwiebeln
20 Min.



Zucchini
15 Min.



Brokkoli
15 Min.



Paprika
15 Min.



Pastinaken
25 Min.



Aubergine
20 Min.



Kartoffeln
35 Min.



Tomaten
15 Min.

*Diese Zeiten empfehlen wir für mundgerechte Stücke des Gemüses.