

Gebackenes Gemüse

Hauptspeise

Frühling

Gemüse

Histaminarm

Kalorienarm

Sommer



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○

Die Kartoffeln waschen und grob würfeln. Die Rüben waschen, putzen und in Stücke scheiden. Knoblauchknollen halbieren. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Gemüse und Kartoffeln in einer Auflaufform oder auf einem Blech mit Olivenöl und Rosmarin vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 20 Minuten gare, einmal durchmischen. Weiter 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind.

ZUTATEN

500 g kleine neue Erdäpfel

200 g Karotten

200 g Rote Rüben

2 Knoblauchknollen

30 ml Olivenöl

1 EL gehackter Rosmarin

Salz

Pfeffer aus der Mühle