



Blechgemüse

Zutaten: z.B. Paprika | Zucchini | Auberginen | Tomaten | Champignons | Kürbis | Süßkartoffel | Wurzelpetersilie | Pastinaken | Rote Bete

Zubereitung: Arbeitszeit ca. 25 Min.

Fast alles Gemüse kann auf dem Blech zubereitet werden. Je nach Jahreszeit nehmen wir gerne Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten, Champignons, Kürbis, Süßkartoffel, Wurzelpetersilie, Pastinaken und Rote Bete.

Das Gemüse wird in Streifen geschnitten und auf einem geölten Backblech verteilt. Einige ganze Knoblauchzehen passen sehr gut dazwischen. Salzen und mit Öl beträufeln.

Als Beilage passen Ofenkartoffeln, die wir auf einem 2. Blech als Schnitze, auch gesalzen und mit etwas Öl anrichten. Beide Bleche werden bei 180°C mit Umluft für ca. 1/2 Std. gebacken. Dazu paßt zum Dippen ein selbstgemachtes Aioli.



• Tipp: Aioli

1 Eigelb, 1TL Zitronensaft, 1 TL Senf, 1/2 TL Salz und etwas geschmacksneutrales Öl (gut eignen sich Sonnenblumenöl oder frisches Leinöl) in einen Becher geben und mit dem Mixer verquirlen. Dann langsam weiteres Öl (ca. 100 -150 ml) einmischen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für eine Aioli preßt man jetzt noch 1-2 Knoblauchzehen mit dazu. Die Zutaten sollten alle die gleiche Temperatur haben.



Bio-Gärtnerei Quecke