

Dieses Rezept ist wohl nicht italienischen Ursprungs...
keine Ahnung, woher es stammt – aber es ist eine geniale Erfindung in seiner Einfachheit!

Le verdure dal forno Das Gemüseblech



Zutaten für 4 Personen als Beilage –
für 2 Personen als Hauptgericht

Ca. 800 g Gemüse aus dem Vorrat, Backofen auf 220 Grad vorheizen.
zum Beispiel:

Wintervariante

- Kartoffeln gewürfelt
- Karotten in Stäbchen geschnitten
- Sellerieknolle geschält in kleinen Würfeln
- Rande (rote Bete) geschält in Stäbchen (mit Sesam bestreut)
- Kürbis in grösseren Würfeln
- Zwiebeln in Spalten
- Petersilienwurzeln in Scheibchen

Sommervariante

- Kartoffeln gewürfelt
- Karotten in Stäbchen geschnitten
- Peperoni in Quadrate geschnitten
- Auberginen geschält, gesalzen und abgetrocknet in Würfeln
- Zucchini in Scheiben
- Zwiebeln in Spalten
- Cherrytomaten mit einer Gabel gelocht

Das geputzte, geschnittene Gemüse jeweils pro Sorte in ein Schüsselchen oder einen Suppenteller geben.

Würzen: Alles mit Olivenöl gut beträufeln, salzen, evtl. pfeffern, mit den Händen jedes Gemüse wenden, sodass Öl und Salz gleichmässig verteilt werden.

Ein grosses Backblech mit Papier bedecken und das Gemüse in Häufchen darauf setzen.
Ca. 30 Minuten schmoren. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren.

Verschiedene gehackte Kräuter je nach Gemüse ganz am Schluss dazugeben.

VERONICAS TIPP

Berücksichtigen Sie beim Schneiden des Gemüses die jeweilige Garzeit, diese entscheidet über die Grösse der Würfel. Probieren Sie unbedingt die Sellerieknolle und die Rande – aus der Restenverwertung wurde für mich eine kulinarische Entdeckung! Schmeckt so gut, dass es weder Fleisch noch Fisch braucht dazu!