



Ofengemüse – bunt, lecker und einfach

Grundprinzip

Gemüse der Saison in Stücke schneiden (z. B. Möhren, Zucchini, Paprika, Rote Bete, Kürbis)

Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl vermengen

Auf ein Backblech geben und bei 180–200 °C im Ofen rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.

Variationen & Dips

- Jahreszeitlich variieren: im Winter mit Kürbis und Pastinake, im Sommer mit Zucchini und Aubergine
- Mit Kräutern verfeinern: Rosmarin, Thymian, Oregano oder frische Petersilie
- Dazu passen Dips wie Joghurt-Kräuter-Dip, Hummus oder Guacamole

Meal Prep Tipp

Ofengemüse lässt sich am Wochenende in größerer Menge zubereiten. In Schraubgläser oder Dosen abgefüllt, hält es mehrere Tage im Kühlschrank und ist ideal für schnelle Mahlzeiten oder als Beilage.