



© Bernadette Wurzinger - pixabay.com

KÜRBISGEMÜSE AUS DEM OFEN (10 Kinderportionen)

Zutaten:

1,5 kg Hokkaido-Kürbis, 500 g Möhren, 400 g Zucchini, 300 g Paprika, 200 g Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 50 ml Kürbiskernöl, 1 TL Salz, Pfeffer, Rosmarin

So wird's gemacht:

Den Hokkaido aufschneiden, entkernen und in Stücke schneiden. Möhren, Zucchini, und Kohlrabi schälen, Paprika halbieren, entkernen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Das Gemüse auf dem Blech verteilen, Knoblauch schälen, grob hacken und mit Öl und Gewürzen vermischt darüber verteilen. Für 20-30 Minuten im Ofen garen.

Tipp:

- Dazu passt gut ein Joghurdip mit Kräutern:
300 g Naturjoghurt, eine Prise Zucker, Salz, 60 g gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Pfefferminz), 1 TL Senf miteinander verrühren und zum Ofengemüse reichen.