

Gemüse aus dem Ofen

Nach „Sommergemüse vom Blech“ mit unseren Variationen

Zutaten für 2 Personen

700 g Kartoffeln
1 rote Paprikaschoten
 $\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis
1 Zwiebel
1 TL Kräutersalz, Thymian oder / und Rosmarin
3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Curry, Honig

Gemüse nach Jahreszeit, statt Kürbis auch Möhren, Zucchini, Aubergine, ...

Beispieldaten:

Zu dritt „verputzen“ wir 900 g Kartoffeln und 1300 g Gemüse, geputzt.

Kartoffeln schälen und über Kreuz einschneiden. In einer Schüssel mit Kräutersalz, Olivenöl und Pfeffer vermischen. Gemüse in einer geölten Fettpfanne (Backblech mit hochgezogenem Rand) verteilen und **bei 230° C** auf mittlerer Schiene **10 Minuten** backen.

Wenn die Kartoffeln im Ofen sind, in dieser benutzten Schüssel den Kürbis (in Stücke geschnitten), die Zwiebel und die Paprika mit den Gewürzen vermischen. Alles auf ein zweites Blech geben und nach den obigen 10 Minuten in den Ofen schieben. Beiden Blechen **weitere 16 Minuten** jetzt bei Heißluft und 210°C geben.

Wer mag, die Kürbisstücke mit Honig beträufeln.

Dazu passt ein leckerer Rotwein, wir hatten einen Merlot.

Für den Nachtisch ein paar der reservierten Kürbisstreifen mit Butter in der Pfanne erhitzen. Dazu etwas Cointreau oder anderen Alkohol geben.

Wir hatten noch Eis dazu.

Und danach einen Espresso !

Und die neueste Version mir grünem Spargel.

Beim Spargel die Enden knapp abschneiden, Stangen in Stücke schneiden und auf drei Teller verteilen, Enden, Mittenstücke und Spitzen.

Kartoffeln wie oben, Gemüse 500 g grüner Spargel, Sellerie, Möhren.

Kartoffeln 10 Min. Vorlauf, Gemüse 10 Min und die letzten 10 Min die Spargelspitzen dazu.

