

## Bürgertreff - Vegane Kochrezepte ☺

### Ofengemüse

Zutaten: Gemüse nach Lust und Laune, was der Garten oder die Vorratskammer gerade bieten

500 g Kartoffeln

100 g Zucchini

200 g Karotten

Paprika, Zwiebeln, Auberginen.....

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Thymian, getrocknet

1 TL Basilikum, getrocknet

1/2 TL Rosmarin, getrocknet

1/2 TL Oregano, getrocknet

1 TL Salz

150 g Pflanzlicher Joghurt ungesüßt

1 kleine Knoblauchzehe

1/2 EL Dill, frisch, gehackt

1 EL Schnittlauch, frisch, gehackt

1 EL Petersilie, frisch, gehackt

1 EL Basilikum, frisch, gehackt

Salz

#### Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 50 Min. / simpel

Das Gemüse in grobe Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. In einer kleinen Schale das Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz, Paprikapulver und den getrockneten Kräutern zu einer Marinade verrühren. Über das Gemüse geben und am besten mit den Händen alles gut vermengen, sodass alles ein wenig von der Marinade bedeckt ist. Blech in den nicht vorgeheizten Ofen geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 45 - 50 Minuten knusprig backen. Wer möchte, kann die letzten 5 Minuten die Temperatur erhöhen, damit das Gemüse noch mehr Farbe bekommt.

In Koop. mit



Träger:



Startklar Soziale Arbeit Oberbayern gGmbH

Ansprechpartnerin: Karin Niedermeyer MGH: 08654/ 773069

niedermeyer@startklar-soziale-arbeit.de