

Ofengemüse - 5-6 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 300 g Kürbis
- 3 Karotten
- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 60 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Schäle die Zwiebel und hacke sie klein. Dann schälst du auch den Kürbis, die Karotten, die Aubergine und die Zucchini und schneidest sie in kleine Streifen oder Würfel. Verteile das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und gib das Olivenöl sowie die Gewürze darüber. Wenn du das Gemüse ca. 45 Minuten im Backofen lässt, sind die Karotten weich und herrlich aromatisch.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Gemüse versorgt uns bestens mit Ballaststoffen. Bereitest du es im Backofen zu, wird es weich und gut verdaulich. Karotten und Kürbis sind reich an Vitamin A, das in Kombination mit Olivenöl besonders gut vom Körper verwertet wird.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*iner auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.