

Gemüse vom Blech mit Kräuterquark

Gerade jetzt ist der Höhepunkt der Erntezeit. Im Garten findet ihr viel reifes Gemüse. Schaut euch mal um, wenn ihr einen Garten habt!
Das nutzen wir heute aus und gehen in die Küche.

Ihr braucht:

verschiedene Gemüsesorten, z.B. Kartoffeln, Möhren, Paprika, Rote Bete, Zwiebeln, Kürbis, Pilze *Ich kann euch da keine genauen Maßangaben machen, weil die Erfahrung gezeigt hat, dass die Leute sehr unterschiedliche Esser sind, wenn es um Gemüse geht. Wenn es keine Fleischbeilage geben soll, würde ich von 3-4 Stück Gemüse pro Person ausgehen. Das hängt aber wieder von der Größe des Gemüses ab.*

3-4 frische Knoblauchzehen

2 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei, Basilikum, ...)

Grobes Meersalz und Pfeffer

Olivenöl

Wascht das Gemüse und schrubbt die Sachen, die ungeschält bleiben sollen, gründlich ab. Schält das Gemüse und entkernt es bei Bedarf. Pilze bitte vorsichtig trocken putzen.

Schneidet Kartoffeln in Spalten, Möhren in Scheiben (nicht zu dick), Paprika und Kürbis in Streifen, und das übrige Gemüse in Würfel oder Spalten. Achtung: Rote Bete färbt sehr stark. Zieht Einweghandschuhe an!

Große Pilze solltet ihr halbieren, aber kleiner könnt ihr ruhig ganz lassen. Stellt die Pilze zur Seite, denn sie sind sehr schnell durch und kommen erst später in den Ofen.

Mischt die übrigen Gemüsesorten in einer großen Schüssel. Gebt Öl dazu und schüttelt das Ganze ein bisschen durch.

Verteilt es auf einem Backblech und bestreut alles mit Salz und Pfeffer.

Verteilt die Knoblauchzehen zwischen dem Gemüse.

Jetzt kommt das Blech für circa 20 Minuten bei 200 °C Umluft in den Ofen. Dann wendet ihr das Gemüse einmal und gebt die Pilze mit aufs Blech.

Jetzt wird das Gemüse weitere 10-15 Minuten gebacken. Nun nehmt das Gemüse aus dem Ofen, mischt die frischen, gehackten Kräuter darunter und würzt bei Bedarf mit etwas Salz nach.

Dazu serviert ihr einen leckeren Kräuterquark. Guten Appetit!