

MEDITERRANES OFENGEMÜSE

ZUTATEN

Hauptgericht für 4 Personen oder Beilage für 6

1 Aubergine, 2 kleine Zucchini, 2 Möhren, 2 Paprikaschoten (rot, gelb, grün o. orange),

2 rote Zwiebeln, 3-4 Knoblauchzehen, 300 g Cherrytomaten,

300 g braune Champignons, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,

4 EL Fruchtwerker „Honig & Essig“, getrocknete italienische Kräuter.

Außerdem Schafskäse (Feta) oder Ziegenkäse (zum Beispiel Ziegenrolle).

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170° vorheizen (Umluft 150°). Die Aubergine waschen, den Stiel entfernen, die Aubergine vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und ohne Stiel in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten von Stiel, Samen und weißen Zwischenwänden befreien, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Den Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Champignons nicht waschen, nur mit Küchenpapier abreiben, den Stielansatz entfernen und die Champignons in Scheiben schneiden. Den Käse in Würfel schneiden.

Eine Auflaufform mit 1 TL Öl ausstreichen, das Gemüse und Käse hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl, Fruchtwerker „Honig & Essig“ und Kräuter nach Geschmack in einem Shaker mischen und gleichmäßig über dem Gemüse verteilen.

Das Gemüse im heißen Ofen auf der mittlerem Schiene etwa 30 Minuten garen. Gelegentlich durchmischen, um die Marinade besser zu verteilen.

Früchtwerker