

# Ofengemüse



## Zutaten

Kartoffeln

1

2

Süßkartoffeln

1/2

1

Möhren

1/2

1

Pastinaken

1/2

1

Rote Beete

1/2

1

Champignons

1

2

Rote Zwiebeln

1/2

1

Knoblauchzehen

1

1-2

Thymian

1 Zweig

2 Zweige

Paprikapulver

1/4 TL

1/2 TL

## Zum Würzen



Pfeffer



Salz

## Zur Hand



Olivenöl

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien

350 kcal

Eiweiß

6,4 g

Kohlenhydrate

45,5 g

Fett

14,8 g

## Zubereitung

1. Kartoffeln, Süßkartoffel, Möhre, Pastinake, rote Beete schälen und in Spalten schneiden. Pilze vierteln, Zwiebel schälen und in Schiffchen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Alles in einer Schüssel mit reichlich Olivenöl vermischen. Anschließend die Gewürze gleichmäßig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200° Umluft ca. 30-40 Minuten backen. Hierbei regelmäßig wenden, damit das Gemüse eine gleichmäßige Bräunung bekommt und knusprig wird.