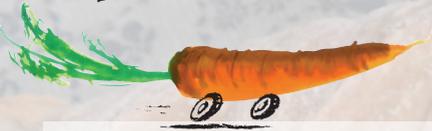




Backofen Gemüse

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

Gemüse nach Wahl, zum Beispiel: Zucchini, Aubergine, Tomaten, Möhren zum Würzen: 2 Knoblauch Zehen, Olivenöl, Kräutersalz, Fenchel und Basilikum getrocknet.

Für die Quakamole eine Avocado, 1 EL Jogurt oder Creme Frais, 2 Cocktailtomaten und Kräutersalz

Baguette oder Brot nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in Scheiben schneiden.
2. Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und den Knoblauch darüber pressen. Salzen und mit Basilikum und Fenchel Samen bestreuen. 45 Minuten bei 200 Grad Ober- Unterhitze in den Backofen stecken.
3. Für die Quakamole die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Hälften auslöffeln. Mit der Gabel in einer Schüssel die Avocado zerdrücken. Die Cocktailtomaten ganz ganz fein würfeln und mit dem Jogurt unter die Avocado mischen und mit Salz abschmecken.
4. Brotscheiben mit der Quakamole bestreichen und dem Gemüse aus dem Backofen belegen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit

