



Veganes Ofengemüse mit Knoblauch

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

2	Karotten	1	Pastinake
1	Rote Bete	1	Süßkartoffel
1	Zwiebel	3	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL	Olivenöl		Salz und Pfeffer nach Geschmack
	Frische Kräuter (z. B. Rosmarin oder Thymian) zum Garnieren		

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Karotten, Pastinake, Rote Bete und Süßkartoffel schälen. Karotten und Pastinake in Stifte und Rote Bete und Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in dünne Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.
3. Das geschnittene Gemüse in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Anschließend das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und das Gemüse für ca. 25-30 Minuten backen, bis es weich und leicht gebräunt ist. Gelegentlich umrühren, damit das Gemüse gleichmäßig brät.
5. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit frischen Kräutern garnieren.

Das Ofengemüse kann man als Beilage servieren oder als Hauptgericht zusammen mit Reis oder Quinoa genießen.