



Gebackenes Gemüse in würziger Marinade

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

1	Zucchini	1	Aubergine
2	Paprikaschoten, rot und gelb	1	große Süßkartoffel
1	rote Zwiebel	3	Knoblauchzehen
3 EL	Sojasoße	2 EL	Ahornsirup
1 TL	Paprikapulver	1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
	Salz & Pfeffer		Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini, Aubergine, Paprikaschoten und Süßkartoffel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die rote Zwiebel in Spalten schneiden und den Knoblauch fein hacken. In einer großen Schüssel Olivenöl, Sojasoße, Ahornsirup, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Das vorbereitete Gemüse in die Schüssel geben und gut vermengen, bis das Gemüse gleichmäßig mit der Marinade bedeckt ist. Mariniertes Gemüse auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und gleichmäßig ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen etwa 25–30 Minuten backen oder bis es zart und leicht gebräunt ist.
4. Während des Backens gelegentlich umrühren, damit es gleichmäßig gart. Sobald das Gemüse fertig gebacken ist, aus dem Ofen nehmen und mit frischen Kräutern garnieren. Das gebackene Gemüse alleine oder mit Beilagen wie beispielsweise Reis oder Salat servieren.