

Rezept

Knuspergemüse aus dem Ofen

Ein Rezept von Knuspergemüse aus dem Ofen, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Gemüse (z. B. Möhren, Fenchel, Zwiebel, Zucchini, Rote Bete)	2 EL Öl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
2 EL Polenta (Maisgrieß)	½ TL Garam Masala (ersatzweise Ras el Hanout)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 3 g F, 1 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Das Gemüse putzen, waschen oder schälen und in ca. 1 × 4 cm große Stücke schneiden.

2. In einer großen Schüssel Öl, Salz, Paprikapulver, Garam Masala und Polenta verrühren und das Gemüse damit mischen. Das Gemüse auf dem Blech verteilen und im Backofen (Mitte) in 35-40 Min. knusprig garen.