

Rezept

Mediterranes Röstgemüse

Ein Rezept von Mediterranes Röstgemüse, am 23.05.2026

Zutaten

1 Zucchini	½ Aubergine
3 Möhren	1 rote Paprika
75 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen
2 1/2 EL Olivenöl	1 1/2 EL italienische Kräuter
Salz	Pfeffer
1 Avocado	1 EL vegane Mayonnaise

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 36 g F, 9 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in größere Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen. Knoblauch schälen und 1 Zehe halbieren. Die andere Zehe sehr fein hacken und beiseitestellen.
2. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf den gehackten Knoblauch in ein tiefes Blech geben und mit Olivenöl, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer gut vermengen. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) geben und das Gemüse ca. 30 Min. backen.
3. Die Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit gehacktem Knoblauch, Mayonnaise, Salz und Pfeffer verrühren. Das Röstgemüse mit der Avocado-Aioli auf Tellern anrichten und sofort servieren.