

Rezept

Ofengemüse-Bowl

Ein Rezept von Ofengemüse-Bowl, am 29.06.2026

Zutaten

2 Knollen rote Bete	3 rote Zwiebeln
300 g Bohnen	1 große Zucchini
2 gelbe Paprika	2 große Karotten
2 rote Paprika	150 g Cocktailtomaten
3 Knoblauchzehen	1-2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
Thymian, getrocknet	Paprikapulver
4 Hähnchenbrüste	2 EL pflanzliches Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 566 kcal, 22 g F, 58 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

2. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Nacheinander auf ein Blech geben, Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Anschließend das Olivenöl darüber verteilen.

4. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver würzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

5. Hähnchenbrust unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit etwas Pflanzenöl in einer Grillpfanne rundherum knusprig braten.

6. Gemüse und Hähnchen in einer Schüssel anrichten und servieren.