

Rezept

Ofengemüse mit Fenchel

Ein Rezept von Ofengemüse mit Fenchel, am 09.06.2026

Zutaten

1 Zucchini	1 Fenchelknolle
2 Zwiebeln	2 Möhren
200 g Champignons	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini und Fenchel putzen, waschen. Zwiebeln und Möhren schälen. Die Champignons putzen, große Pilze eventuell halbieren. Die Zwiebeln in schmale Spalten schneiden und diese zerpfücken. Das übrige Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rosmarin waschen und trockenschütteln.
2. Das Gemüse und den Rosmarin in eine ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 25-35 Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Ofengemüse schmeckt warm und kalt.