

Rezept

Ofengemüse vom Blech

Ein Rezept von Ofengemüse vom Blech, am 28.06.2026

Zutaten

500 g kleine junge Kartoffeln	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
2 Zucchini	3 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	300 g Kirschtomaten
3 Zweige Rosmarin	1/2 Bund Thymian
Salz	Pfeffer
Olivenöl zum Beträufeln	100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
100 ml Gemüsebrühe	je 2 EL Pinien- und Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und längs halbieren. Gemüsezwiebel schälen und längs vierteln, die Viertel in je 3 Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Zucchini, Sellerie und Lauch waschen und putzen, Zucchini längs halbieren und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, Sellerie schräg in ca. 3 cm lange Stücke, Lauch in ca. 2 cm breite Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln und Gemüse – bis auf die Tomaten – mit Zwiebel und Knoblauch auf ein Backblech geben. Kräuter abrausen und trocken schütteln, Rosmarin in kleinere Zweigchen zupfen, Thymianzweige grob hacken. Beides zum Gemüse geben, salzen, pfeffern, mit Öl beträufeln und alles gut mischen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Min. garen. Dann die Tomaten, Wein und Brühe dazugeben und alles weitere 30-40 Min. garen, dabei das Gemüse während der gesamten Garzeit zwei- bis dreimal mit einem Löffel durchrühren. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Pinien- und Sonnenblumenkerne über das Gemüse streuen. Das Ofengemüse passt zu gebratenen Halloumi oder zu gebratenem Tofu, schmeckt aber auch einfach nur mit zerbröckeltem Schafskäse bestreut zu Brot.