Rezept

Ofengemüse mit Fenchel

Ein Rezept von Ofengemüse mit Fenchel, am 04.06.2025

Zutaten

- **1** Zucchino
- **2** Zwiebeln
- **200 g** Champignons
- Salz
- **3 EL** Olivenöl
- **1** Fenchelknolle
- **2** Möhren
- **2 Zweige** Rosmarin
- Pfeffer

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. Zucchino und Fenchel putzen, waschen. Zwiebeln und Möhren schälen. Die Champignons putzen, große Pilze eventuell halbieren. Die Zwiebeln in schmale Spalten schneiden und diese zerpflücken. 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.