Biogen *Für mich*

Verpacktes Ofengemüse

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 40–50 MINUTEN

Zutaten:

200 g Möhren, Kürbis oder Rote Bete
100 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
100 ml Olivenöl
4 Zweige frische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano oder Rosmarin)
Salz
Pfeffer
2 Backpapierbögen oder Pergamentpapier
evtl. Küchengarn

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel kleinschneiden.
2. Knoblauch kleinhacken oder auspressen. Mit Olivenöl, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen.
3. Gemüse und Zwiebel mit der Marinade vermengen und etwas ziehen lassen. Parallel dazu den Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen.
4. In der Zwischenzeit die Backpapierbögen halbieren oder aus Pergamentpapier vier gleich große Rechtecke ausschneiden.
5. Das Gemüse auf das Papier verteilen. Auf jedes Päckchen einen Zweig der frischen Kräuter (z. B. Thymian, Oregano oder Rosmarin) verteilen. Die Päckchen zusammenfalten und gegebenenfalls mit Küchengarn verschließen.
6. Im Ofen für 20–25 Min. backen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 2195/531 **EW:** 3,8 g **F:** 46,6 g **KH:** 20,9 g **BE:** 1,7

Biogen-71001