

OFENGEMÜSE mit Hummus

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Hat sich Besuch angesagt? Möchtet ihr euren Lieben eine leckere Mahlzeit bereiten? Da habe ich etwas für euch. Gemüse aus dem Ofen. Letztens habe ich dieses zu Stäbchen geschnitten und mit Kindern aus dem Kindergarten als bunte Pommes gegessen. Zu dem Gemüse passen verschiedene Dips, Pasten oder Soßen. Wir haben heute Hummus dazu gegessen. Mh, das war lecker.

Zutaten für 4-6 Personen:

Verschiedene Gemüsesorten nach Saison und Geschmack

- Möhren
- Pastinaken
- Aubergine
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Tomaten
- schwarze Oliven
- Zwiebel und Knoblauch
- Öl
- Hummus ([Rezept hier](#))

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Verschiedene Gemüsesorten beliebig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl beträufeln und für 20-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen holen und salzen. Das fertige Gemüse mit dem Hummus servieren.

Tipps: Ihr könnt natürlich für mehr Geschmack Kräuter wie Rosmarin und Oregano verwenden.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Fingerfood mit Sour Cream](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Überrascht eure Kinder, Partner, Freunde...

Eure Karin

GEMEINSAMES KOCHEN – Ofengemüse mit Hähnchenbrustfilet

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Heute habe ich wieder ein Gericht für euch, dass wir so einfach aus dem Hut gezaubert haben. „Gemeinsam Kochen“ stand auf dem Programm und dabei entstand dieses Rezept mit Video auf Youtube. Nehmt es als Anregung und verwendet die Zutaten, die ihr gern esst.

Zutaten für 8 Personen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 5 große Champignons
- 8 Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln
- Oliven
- 200 g Feta
- Kräuter
- 200 ml Sahne, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Chili, Öl

Zubereitung:

Die Zubereitung ist ganz einfach. ihr schneidet alle Zutaten in mundgerechte Stücke und gebt sie in eine große Schüssel. Heizt den Backofen vor (etwas 180-200 Grad), bratet die Hähnchenstreifen in etwas Öl in der Pfanne an. Mischt die klein geschnittenen Kräuter mit der Sahne und Milch und schmeckt es mit Gewürzen eurer Wahl ab. Wir haben verschiedene Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Kümmel, Salz verwendet. Das muss auf jeden Fall etwas kräftiger schmecken, da es ins Gemüse einzieht. Die Kräuter-Sahne-Mischung gießt ihr über das Gemüse und mischt es gut durch. Nun kann alles, inklusive Fleisch, auf ein gefettetes Blech und in den Backofen. Nach etwa 20-25 Minuten haben wir Feta und Oliven über dem Gemüse verteilt. Noch weitere 10 Minuten backen, anrichten und genießen.

Tipp: Ich verwende sehr gern die fleischlose Variante. Hier einfach das Gemüse in Öl, Rosmarin und Kräuter nach Wahl marinieren und ebenso im Ofen garen. Wer größere Portionen verwendet, kann Kartoffeln und Möhren etwas vorkochen. Es geht auch mit anderem Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl....

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spaghetti an Tomate-Mozzarella](#)

Ich hoffe, euch mit dieser Idee wieder ein wenig inspiriert zu haben und wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr