

appetito

April'19 Gemüse im Pergamentpapier gegart

Vorspeise oder Beilage für 4-6 Personen

Vorbereitungen

► Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nur 180 Grad)

Gemüse

1 kleine Zucchetti

ca. 500g gemischtes Gemüse, z. B. Kohlräbli, Bohnen, Minimais, Rübli, Kefen, Spargeln, Kürbis..)

alles Gemüse in gleichmässige Stücke schneiden, in eine grosse Schüssel geben

2-3 Knoblauchzehen, in Scheiben
einige frische Kräuterzweige, z. B. Rosmarin, Oregano, Peterli, Basilikum
3-4 EL gutes Olivenöl
Salz, Pfeffer

zum Gemüse geben, mit den Händen gut durchmischen

4-6 Blatt Backtrennpapier

in Suppenteller legen, danach das Gemüse in die Mitte der Papiere aufhäufeln

backfeste Küchenschnur

Papier oben zu einem dichten Bündel zusammenbinden, auf ein Backblech setzen

Backen

► Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 30- 35 Min. garen. Beutel auf Teller legen und mit der Schere oben aufschneiden, im Papier servieren.

► Wer ein spezielles Backprogramm (Heissluft – Beschwaden oder Heissluft feucht) besitzt, kann dieses verwenden, 180 Grad.

Tipps

► Dazu eine Schaumsauce oder eine kalte Kräutersauce servieren

► So kann auch nur für 1 od. 2 Personen verschiedenstes Gemüse schonend zubereitet werden. Je nach dem noch 1-2 Kartoffeln in Würfeln beifügen. Kräuter und Gewürze nach Belieben variieren.