

10 | 2023

gesunde
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse hält
Dich aktiv!

↳ Gesund durch den Tag
mit vielen Vitaminen und
Ballaststoffen!

Die Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse und stammt ursprünglich aus Südeuropa. Mittlerweile sind die grünen und gelben Zucchini ein klassisches Sommer-Gemüse, das von Juli bis September heimisch wächst. Nach der Ernte sollten sie dunkel und kühl gelagert werden. Nachdem sie angeschnitten wurden, sollte man sie im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 5 Tagen verzehren.

Zucchini haben gegenüber anderen „Gemüsesorten“ einen verhältnismäßig hohen Anteil an Vitamin C. Das wasserlösliche Vitamin ist vor allem für unser Immunsystem wichtig und wirkt bei vielen Stoffwechselfvorgängen mit. Besonders wertvoll ist ihr hoher Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen und Vitamin A. Sie ist ein vitamin- und mineralstoffreicher Bestandteil der Gemüseküche, welches ohne lange Transportwege direkt aus der Region bezogen werden kann.

Ofengemüse mit Kartoffeln vom Blech

Zutaten für 10 Portionen:

- » 10 Kartoffeln - mittelgroß
- » 6 Gelbe Zucchini - groß
- » 4 Knoblauchzehen
- » 8 EL Rapsöl
- » 1/2 TL Salz, Oregano, Thymian, Basilikum, Pfeffer
- » 500 g Schafskäse

Zubereitung

1. Das Backrohr vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine große Schüssel geben.
2. Das Öl, die Gewürze (je nach Geschmack) und den gepressten oder gehackten Knoblauch in einer kleinen Schüssel verrühren. Über dem Gemüse verteilen und dieses in der Schüssel gut durchmischen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
3. Bei 200 Grad für mind. 30 Minuten backen. Wer die Kartoffeln noch etwas knuspriger mag, kann das Gemüse auch etwas länger backen.
4. Den Schafskäse mit den Händen zerbröseln und über das warme Ofengemüse geben.



↳ **Tipp:** Wer Kartoffeln gerne mit Dip isst, kann zum Ofengemüse eine Kräuter-Joghurt-Sauce genießen.

Kontakt