



Backgemüse vom Blech

Zutaten:

Gemüse nach Wahl, z.B. Süßkartoffeln, Kartoffeln, Hokkaido-Kürbis, Zucchini, Fenchel, Paprika, Sellerie, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Tomaten, Kohlrabi, Champignons, Zwiebeln

Olivenöl oder Bratöl
etwas Meersalz, Paprika edelsüß und Pfeffer

Weitere Gewürze nach Wahl, z.B. Schwarzkümmelsamen (z.B. auf Kartoffeln), Thymian (z.B. auf Zucchini), Oregano (z.B. auf Tomaten), Süßes Curry (z.B. auf Süßkartoffel und Kürbis)

Zubereitung:

Backofen auf 180 – 200 °C vorheizen. Gemüse nach Wahl putzen, in Stücke bzw. Streifen schneiden und auf ein gefettetes Backblech legen. Das Öl mit Meersalz, Paprika edelsüß und Pfeffer würzen und mit einem Pinsel auf das Gemüse streichen. Nach Wunsch mit Gewürzen/Kräutern bestreuen.

20 – 25 Min. backen. Zwischendurch mal durchmischen.

Dazu passt prima Pesto oder eine Kräuter-Joghurt-Soße.

Tipp:

Gleich ein ganzes Blech zubereiten, Reste im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag in der Pfanne aufwärmen oder kalt essen (mitnehmen zur Arbeit?).

Wirkung nach TCM:

Schonend im Ofen gegart, wirkt das Backgemüse wärmend, stärkt die Mitte und unterstützt die Verdauungskraft (Milz-Qi). Die süßlichen Aromen von Karotten, Kürbis, Pastinake & Co. nähren das Erdelement und schenken ein Gefühl von innerer Ruhe und Stabilität.