

Sommergemüse vom Blech

(10 Portionen)

Menge	Zutat
1,5 kg	Gemüse (z. B. Rote Bete, Zucchini, Möhren, Paprika)
2–3	Frühlingszwiebeln
3–4 EL	Rapsöl
1 Prise	Zimt
	Zitronensaft
100 g	Fetakäse
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Backofen auf 200 ° C vorheizen.
- Gemüse waschen und in Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Gemüse, Öl, Zimt und Zitronensaft vermengt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 30–40 Minuten backen.
- Feta 10 Minuten vor Ende der Garzeit über dem Gemüse verteilen und abschließend würzen.

Tipps zur Zubereitung:

Das Gemüse kann je nach Angebot zur Jahreszeit variieren.
Geröstete Kerne (wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) über das Blechgemüse streuen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Für Sie zusammengestellt von Ihrer Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de | E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de

verbraucherzentrale

Niedersachsen