

# Gemüsemandala – oder Backofengemüse-Gemüsemandala – oder Backofengemüse

Dies ist eines meiner Lieblingsgerichte. Es ist einfach zuzubereiten, sehr schmackhaft und es macht mir jeweils Freude die verschiedenen Gemüse kreativ auf dem Blech anzuordnen.

Hiezu verwende ich ein grosses Schwarzblech von 40 cm Durchmesser, passt gerade in einen normalen Backofen.

**Zutaten:** Kartoffeln und verschiedene Gemüse, je nach Saison

Blech reichlich mit Öl bestreichen und darauf die verschiedenen Gemüse anordnen. Kartoffeln mit der Schale halbieren und mit der Schnittfläche aufs Blech legen, darunter frischen Rosmarin oder Kümmel streuen.

Rote Rüben (Randen) in kleine Stücke schneiden und mit Knoblauch und Salz mischen.

Fenchel in Stücke schneiden, Lauch je nach Dicke der Stangen der Länge nach halbieren und in längere Stücke schneiden usw.

Folgende Gemüse kurz blanchieren (d.h. ganz kurz ins kochende Wasser geben, dann werden sie besser aufgeschlossen):

Möhren in Stifte geschnitten, Broccoli, grüne Bohnen, Krautstiele.....

Zucchetti- und Kürbisscheiben bestreiche ich mit einer Marinade aus Öl, Balsamico oder Zitrone, Senf, Kräutersalz, ev. gepresstem Knoblauch.

Zwiebeln ganz oder halbiert aufs Blech setzen (werden sehr süß), ganze kleine Tomaten dazwischen setzen, oben kreuzweise einschneiden.

Das Ganze noch etwas mit Öl betropfen und mit Salz bestreuen.

Im Backofen eine gute halbe Stunde auf 200 Grad backen, nach einer Viertelstunde kann man mit Alufolie abdecken.

Dazu ist ein Kräuterquark oder Sauerrahm lecker, wer keine Kartoffeln verwenden will, kann dazu Reis oder Polenta etc. kochen.

Guten Appetit

Monika Hans

