



GESUNDE
UNTERNEHMEN

+

Rezepte zum Wohlfühlen

Backofengemüse neu entdecken





Rezepte zum Wohlfühlen



Backofengemüse neu entdecken

Ofengemüse ist eine leckere Alternative zum altbekannten Gemüse aus der Pfanne. Es schmeckt als vegetarisches Hauptgericht mit selbst gemachten Dips. Eignet sich aber auch gut als gesunde Beilage zu Fisch und Fleisch.

Auf dem Ofenblech macht sich fast jede Gemüsesorte perfekt. Man kann nur eine verwenden oder je nach Saison verschiedene miteinander kombinieren. In den warmen Monaten gehören Zucchini, Fenchel und Spargel zu den Favoriten, zur kalten Jahreszeit eher Pilze, Kürbis und Rote Bete. Das ganze Jahr hindurch munden Zwiebeln, Kartoffeln, Paprika und Möhren.

Ist das Gemüse gekauft, geht es ans Putzen, Waschen, Schnibbeln. Dabei kann bei vielen Sorten die Schale dran bleiben. Das gilt zum Beispiel für Kartoffeln, Möhren und die Kürbissorte Hokkaido. In der Schale stecken oftmals mehr Vitamine als im Fleisch. Am Ende entscheidet aber der persönliche Geschmack – Ofengemüse schmeckt geschält wie ungeschält.

Lecker: Ofengemüse - Leckereien vom Blech, aus: <http://www.lecker.de/ofengemuese-leckereien-vom-blech-51891.html>, letzter Aufruf: 06.09.2016.



Backofen-Gemüse kann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden. Fast alle Sorten schmecken kalt genauso gut wie warm und lassen sich auch in den unterschiedlichen Kombinationen mischen. Mit frischen Kräutern, Gewürze nach Wahl und einen guten Olivenöl lässt sich der Eigengeschmack des Gemüse gut hervorheben. In vielen Kombinationen immer wieder neue Variation entdecken, zum Beispiel mit:

- + Dips
- + Kräuterquark
- + Tomaten-Sugo
- + Pesto

Wir haben hier einige Variationen aufgeführt und motivieren Sie gerne, eigene Kreationen zu entdecken.



Inhalt

Rotes Ofengemüse	S.3
Herbstliches Backofengemüse	S.3
Provenzianisches Backofengemüse	S.3
Ofenkartoffeln mit Quark	S.4
Ofenkartoffeln mit Tomate	S.4
Bunte Ofen-Tortilla	S.5
Tortilla vom Blech	S.5
Basilikumpesto	S.6
Tomatensugo	S.6
Schafskäse-Tomaten-Creme	S.6
Humus	S.6





Ofengemüse Varianten



Rotes Ofengemüse

- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Kidneybohnen aus der Dose
- 300 g passierte Tomaten
- 80 g Schafskäse
- Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer

Paprikaschote halbieren, putzen und zusammen mit der Zucchini waschen. Zucchini putzen und alles in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln und Knoblauch zerdrücken.

Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse hinzugeben und andünsten. Dann aus der Pfanne nehmen. Kidneybohnen abtropfen lassen, mit Tomaten und Gemüse vermischen und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Mischung in eine Auflaufform geben. Schafskäse zerbröseln, über das Gemüse streuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 20 Minuten garen.

Zu dem Gemüse passen Kartoffelpuffer und ein saure Sahne-Dip oder Gegrilltes.



Herbstliches Backofengemüse

- ½ Hokkaido-Kürbis
- 1 frische rote Bete
- 400 g Kartoffeln
- 5 EL Rapsöl
- 2 TL geräuchertes Kräutergewürz

Den Hokkaido und die Kartoffeln ungeschält in Spalten schneiden. Die rote Bete schälen und in etwas dickere Scheiben schneiden, diese halbieren. Gewürz mit Öl vermengen und mit dem Gemüse vermischen. Bei 200°C ca. 30 Minuten im Ofen backen. Dazu passt frischer Salat.



Provenziales Backofengemüse

- 300 g Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln waschen und vierteln. Mit Olivenöl und Salz mischen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen (Mitte) ca. 30 min. garen, dabei zwischendurch wenden. Das Gemüse waschen, putzen und mit dem Knoblauch klein schneiden. Alles zu den Kartoffeln geben und würzen. 25 Minuten garen, zwischendurch wenden und zum Schluss die Kräuter unterheben.

Rezepte zum Wohlfühlen



Ofenkartoffeln

Die Kartoffel

Weltweit werden jährlich mehr als 300 Millionen Tonnen Kartoffeln geerntet. Damit zählt das Nachtschattengewächs zu einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Erde.

Die im 16. Jahrhundert von Südamerika nach Europa gebrachte essbare Knolle hat sich längst einen festen Platz auf dem Speiseplan der Deutschen erobert - und das aus gutem Grund. Neben ihrem Geschmack und ihrer unkomplizierten, vielseitigen Verwendung ist sie vor allem ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll.

Kartoffeln bestehen zu 77% aus Wasser und sind daher für eine bewusste Ernährung besonders geeignet - jedoch nur, wenn sie mit wenig Fett zubereitet werden. Ihr Stärkegehalt sowie ihr beachtlicher Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen machen sie zu einem kalorienarmen Nährstofflieferanten, der es in sich hat.

Nestlé Deutschland AG: Kartoffel: Eigenschaften und Inhaltsstoffe, aus: www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kartoffel-eigenschaften-und-inhaltsstoffe, letzter Aufruf: 06.09.2016.

Ofenkartoffeln mit Quark

800 g Kartoffeln
200 g Butter
3 Knoblauchzehen
1 EL Rosmarin, gehackt
1 Becher Quark
1 Schalotte
3 EL Sahne
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
Cayennepfeffer
Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen, mit einem Messer feine Streifen tief einschneiden und auf ein Backblech legen. Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in Butter andünsten und 5 Minuten ziehen lassen. Backofen auf 230 °C vorheizen.

Butter mit einem Teelöffel oder Backpinsel über die Kartoffeln geben und einen kleinen Teil zurückhalten. Nach ca. 25 Minuten Backzeit den Rest darübergeben. Quark mit Sahne und den Kräutern vermischen. Schalotte fein schneiden und ebenfalls mit dem Kräuterquark vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln nach 50 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen und mit dem Quark servieren.

Ofenkartoffeln mit Tomate

800 g Kartoffeln
4 EL Öl
500 g Tomaten
2 EL frische Kräuter, gehackt
500 g Quark mit Kräutern
200 g Sauerrahm
2 EL Meerrettich
1 Bund Schnittlauch
Cayennepfeffer
Paprikagewürz
Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln gut abbürsten und längs vierteln. Mit Öl beträufeln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Paprikapulver, Salz, Zucker und Cayennepfeffer mischen und die Hälfte davon über die Kartoffeln streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Nach ca. 10 Minuten Garzeit die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben zu den Kartoffeln legen, restliche Würzmischung darüber streuen. Inzwischen Kräuterquark, Sauerrahm, Meerrettich und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffeln und Tomaten servieren.

Dazu passt ein trockener Weißwein (z.B. Blanchet).



Rezepte zum Wohlfühlen



Tortillas – spanische Omeletts mit Kartoffeln

Tortillas

Die Tortilla ist ein spanisches Omelett, das warm oder kalt gegessen wird. Am bekanntesten ist die Tortilla Española oder auch Tortilla de patatas: Eine Kartoffel-Tortilla aus Ei, Kartoffeln und Zwiebeln. Die Tortilla wird in einer Pfanne mit hohem Rand gebraten, dadurch wird die Tortilla dicker als ein klassisches Omelett.

Neben der Paella ist die Tortilla eines der bekanntesten Gerichte der spanischen Küche. Auch in Mexiko kennt man die Tortilla, hier bezeichnet der Begriff Tortilla allerdings einen dünnen Brotfladen, der meist gefüllt und aufgerollt gegessen wird. Aber auch Spaniens Nachbarländer wandeln das kreative Ei-Gericht gerne mal ab. Bei der Zubereitung von Tortilla kann durch Zugabe von Gemüse, Küchenkräutern, Fisch oder auch Wurst (typisch ist die spanische Chorizo) immer wieder variiert werden. Das macht die Tortilla zu einem „Verwandlungskünstler“, der noch dazu schnell zubereitet ist.

Lecker: Tortilla - schmackhaftes Omelett aus Spanien, aus: www.lecker.de/tortilla-schmackhaftes-omelett-aus-spanien-51769.html, letzter Aufruf: 06.09.2016.



Tortilla vom Blech

- 750 g Kartoffeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 14 Eier
- 250 ml Milch
- 2 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote, Zwiebeln und Zucchini klein schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffeln und das Gemüse von allen Seiten etwa 10 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kartoffel-Gemüse-Mischung in eine gefettete Fettfangschale geben. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnittlauch unterrühren und den Guss über die Kartoffel-Gemüse-Mischung gießen und in den Backofen schieben. Bei Heißluft 160°C 30-40 Minuten backen.

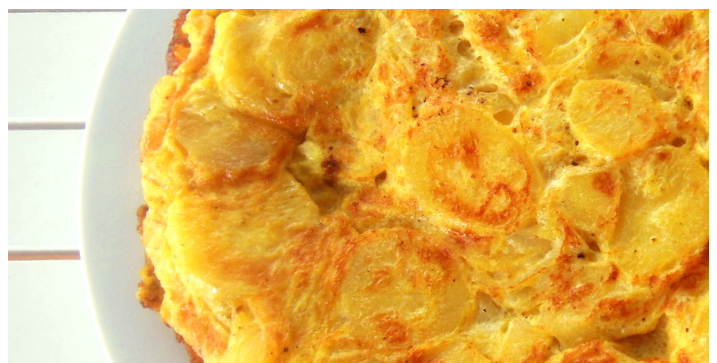


Bunte Ofen-Tortilla

- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 200 g geriebener Käse
- 300 g Creme légère
- 100 ml Milch
- 1 EL Speisestärke
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln und Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Beide Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fettpfanne fetten. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln und Gemüse darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten und dann würzen. Käse unterheben und alles in der Fettpfanne verteilen.

Crème légère mit Milch, Gustin, Eiern und Käse verrühren. Guss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffelmasse gießen. 35 Minuten bei 200°C Ober/Unterhitze, bzw. 180°C Heißluft backen. Tortilla in 12 Rechtecke teilen, diese diagonal halbieren und servieren.



Rezepte zum Wohlfühlen



Aufstriche, Pestos und Dips

Basilikumpesto

2 EL Pinienkerne
2 Bund frischer Basilikum
2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
4 EL geriebener Pamesan
Salz, Pfeffer

Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Die Basilikumblätter, Pinienkerne und den Knoblauch in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Nach und nach das Olivenöl zugeben. Den Pamesan unterrühren und das Pesto abschmecken.

Tomatensugo

2 kg reife Tomaten
3 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
4 Basilikumstiele
2 EL Olivenöl
1 Prise Rohrzucker
Salz, Pfeffer

Die Tomaten überbrühen und vorsichtig häuten. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen und zupfen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch mit den Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Basilikum dazugeben. Die Tomaten dazugeben und diese Mischung für eine Stunde sämig einkochen und ab und zu umrühren.

Den Basilikum entfernen und die Masse mit einem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kochend heiß in Schraubgläser füllen und sofort verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen und nach 5 Minuten umdrehen. Kühl aufbewahrt bis ca. 3 Monate haltbar. Das Tomaten-Sugo schmeckt zu Pasta, Reis, Fisch und Meeresfrüchten, mit Fleischbällchen und Gemüse. Es kann nach Belieben mit Kapern, schwarzen Oliven oder Chilischoten pikant gewürzt werden oder auch mit gewürfeltem Gemüse, Pilzen oder Räuchertofu angereichert werden.

Schafskäse-Tomaten-Creme

1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
1 Becher Schmand
200 g Schafskäse

Die Tomaten abgießen. Alle Zutaten grob pürieren, zusammenmischen und nach Belieben würzen.



Humus

10 Knoblauchzehen
3 EL Sesampaste
75 ml Zitronensaft
2 Dosen Kichererbsen
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
etwas frischer Basilikum
2 EL Olivenöl
Salz

Den Knoblauch fein hacken. Die Kichererbsen und die getrockneten Tomaten abgießen. Knoblauch, Sesampaste, Zitronensaft, Kichererbsen und Tomaten vermischen und grob pürieren. Mit Salz, Olivenöl und etwas Paprikapulver nach Belieben würzen.

