








WWF zum Anbeißen Grillgemüse

Gemüse bleibt oft in kleinen Mengen übrig. Mal gekocht, mal roh. Die Klassiker zur Gemüse-Resteverwertung sind bunte Gemüse-Pfannen oder Suppen. Noch schmackhafter wird Gemüse – egal welcher Sorte und ob schon ein wenig angeschrumpelt, wenn man es im Ofen grillt. Karotten, Paprika, Zucchini, Auberginen, Kartoffeln, Pilze, Zwiebeln, Lauch, Fenchel, Süßkartoffeln, Kichererbsen, Tomaten ... – auf dem Backblech sind alle Gemüse gleich. Der Aufwand für das Grillgemüse ist gering, das Ergebnis aber riesig! Man kann es direkt so wegnaschen, aufs Brot packen, Pasta dazu machen oder als Salat anrichten.



Zutaten:

-  Gemüse
-  Knoblauch
-  Öl (Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenkernöl)
-  frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin oder Oregano)
-  Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Gemüse (roh oder gekocht) grob klein schneiden und auf einem Backblech verteilen.
2. Je nach Geschmack Knoblauch in Scheiben schneiden und hinzugeben.
3. Öl über das Gemüse geben und mit den Händen einmal durchrühren.
4. Kräuter auf dem Blech verteilen, Salz und Pfeffer über das Gemüse geben.
5. Bei 190° C (Ober-/Unterhitze) für 20–25 Minuten in den Ofen geben.

WWF-Tipps

Wirf so wenig Lebensmittel weg wie möglich.

Gönne dir mehr frisches Obst und Gemüse und iss öfter vegetarisch.

Greife zu regionalen & saisonalen Lebensmitteln.

Genieße besseres Fleisch, dafür weniger.

Gönne dir Fisch als Delikatesse, dafür nicht jeden Tag.

Bevorzuge zertifizierte Lebensmittel, am besten Bio.



Guten Appetit!