



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Herbstliches Ofengemüse mit Kürbis & Feta

- 2 EL GEFRO BIO Olivenöl nativ Extra
- 2 TL GEFRO Bio Griechenland Würzmischung
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Kartoffeln
- 100 g Feta
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Kürbiskerne
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Herbstliches Ofengemüse mit Kürbis & Feta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

347 kcal Brennwert 15,9 g Fett 43,4 g Kohlenhydrate 6 g Ballaststoffe
10,9 g Eiweiß

1 Gemüse vorbereiten: Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 500 g Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. 400 g Kartoffeln und 2 Karotten schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. 1 rote Zwiebel in Spalten schneiden.

2 Gemüse würzen: Das vorbereitete Gemüse auf einem Blech verteilen. Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Griechenland Mix vermengen.

3 Ofengemüse rösten: Das Gemüse im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten rösten, bis es schön gebräunt und weich ist.

4 Feta & Kürbiskerne dazugeben: 100 g Feta zerbröseln und gemeinsam mit 1 EL Kürbiskernen über das fertige Ofengemüse geben. Nach Belieben nochmals mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Griechenland Mix bestreuen.

Tipps & Varianten: Tipp: Das Gemüse möglichst gleichmäßig groß schneiden, damit alle Stücke zur gleichen Zeit gar werden. Variante: Den Feta erst direkt vor dem Servieren über das heiße Ofengemüse geben. Nicht vergessen: Das Gemüse auf dem Blech möglichst gleichmäßig verteilen, damit es schön rösten kann.