



OFENGERICHTE

Alles, was du aufs Blech legen,
überbacken oder als Auflauf
zubereiten kannst





Ofenkartoffeln mit Gemüsesalat

Zutaten:

3 Kartoffeln
2 Karotten
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Cocktailtomaten
400 g Sojajoghurt
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln in Wedges schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180 Grad für ca 25 Minuten backen.
Karotten in ganz kleine Scheiben/ Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Cocktailtomaten in kleine Würfel schneiden. Sojajoghurt zugeben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl gewürzt.





Panierte Kohlrabi-Pommes

Zutaten:

1 große Kohlrabi
1 Ei
50 ml pflanzliche Milch
100 g gemahlene Mandeln
Olivenöl
Kräutersalz

Zubereitung:

Kohlrabi in dünne Stifte schneiden.
Ei und Milch in einem tiefen Teller verquirlen und mit Kräutersalz würzen. Auf einem anderen Teller die gemahlene Mandeln verteilen. Die Kohlrabi-Stifte erst mit Ei benetzen und dann von beiden Seiten mit den gemahlene Mandeln panieren.
Ein Backblech mit Backpapier belegen und etwas Olivenöl darauf ausstreichen. Die panierten Kohlrabi-Stifte nebeneinander aufs Blech setzen und bei 160 Grad Umluft im Ofen für ca. 25 Minuten backen.



Chinakohl-Mais-Quiche

Zutaten:

1 Chinakohl
1 Dose (400g) Mais
6 Eier
50 ml Sojamilch
100 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Petersilie
etwas Olivenöl

Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne braten, bis er weich ist (und ca um die Hälfte zusammengefallen ist). Chinakohl dann in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Mais ebenfalls abgießen und zusammen mit dem Chinakohl in eine Auflaufform geben und mischen. Eier mit Sojamilch und Gewürzen verquirlen. Eier über das Gemüse gleichmäßig verteilen. Geriebenen Käse drüber streuen und im Ofen bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen.



Ofengemüse mit körnigem Hummus

Zutaten:

450 g TK Kaisergemüse
1 Glas Kichererbsen
200 g körniger Frischkäse
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Zitronensaft
1 EL Nussmus (Mandel oder Sesam)

Zubereitung:

Gefrorenes Gemüse kurz in warmes Wasser legen zum antauen. Wasser abgießen und Gemüse abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben, etwas Olivenöl dazu und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gut mischen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten backen. Währenddessen die Kichererbsen abtropfen lassen und in einer Schale mit der Gabel zu einem Mus zerdrücken (es dürfen noch grobe Stücke drin sein). Dann den körnigen Frischkäse und 2-3 EL Olivenöl und 1 EL Nussmus zugeben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und gemeinsam mit Gewürzen gut durchrühren. Dipp zum Ofengemüse servieren.



Pastinaken-Puffer mit Joghurt-Minz-Dip

Zutaten:

2 Pastinaken
1 kleine Zwiebel
5 EL Haferflocken
2-3 Eier
Salz, Pfeffer
200 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Minze

Zubereitung:

Pastinaken und Zwiebel im Multizerkleinerer fein hacken, alternativ mit der Küchenreibe raspeln.
Eier und Haferflocken zugeben und gut zu einer gleichmäßigen, formbaren Masse mischen.
Portionsweise wie Burgerpattys auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen bei 180 Grad für ca 20 Minuten backen.
Währenddessen für den Dipp Knoblauch pressen, Minze klein schneiden und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



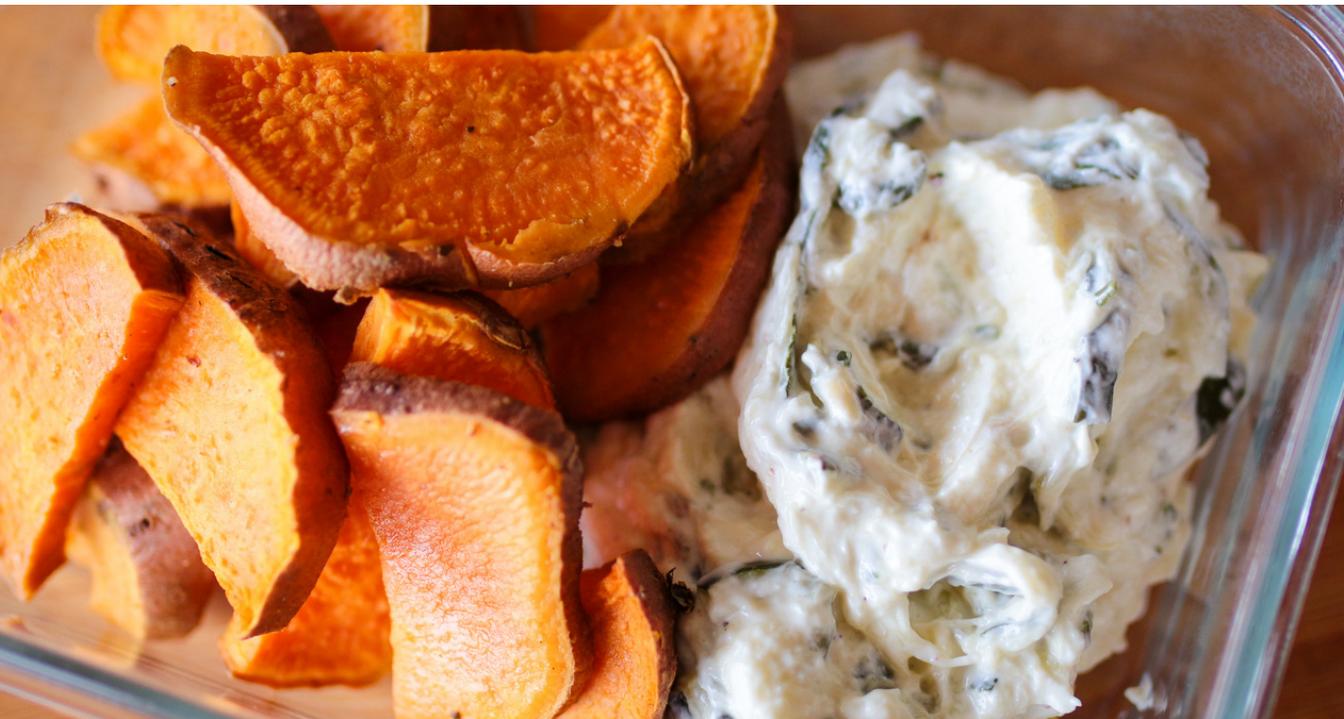
Süßkartoffeln mit Zucchini-Dip

Zutaten:

1 Süßkartoffel
1 Zucchini
250 g Magerquark
Salz, Pfeffer
Knoblauch
etwas Olivenöl

Zubereitung:

Süßkartoffel in schmale Scheiben schneiden und dann die Scheiben halbieren.
Zucchini ebenfalls längs halbieren und in Scheiben schneiden. Beides getrennt voneinander in Schüsseln geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils gut mischen und dann getrennt voneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen.
Im Ofen bei 180 Grad für ca 20 Minuten backen.
Zucchini in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken. (Es dürfen noch große Stücke drin sein)
Magerquark zur Zucchini geben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und gut miteinander vermengen.





Onepot Paprika-Reis mit schwarzen Bohnen

Zutaten:

1 Tasse Naturreis
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose schwarze Bohnen
200 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Paprika und Zwiebel in mittelgroße Würfel schneiden. Zusammen mit Reis, gehackten Tomaten und Gewürzen in einen Topf geben. Wasser dazu geben und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts am Boden anlebt. Schwarze Bohnen abgießen und zum fertigen Paprikareis geben.



Ofengemüse mit Kidneybohnen-Dip

Zutaten:

1 Kohlrabi
3 kleine Kartoffeln
3 Karotten
1 Dose Kidneybohnen
100 g Sojajoghurt

Zubereitung:

Kartoffel und Kohlrabi in gleich große Stücke schneiden. Karotte in dünne Scheiben schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben, Olivenöl und Kräuter zugeben und gut vermengen. Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen. Währenddessen Kidneybohnen abgießen und in einer Schüssel mit der Gabel zu einem "Mus" zerdrücken. Sojajoghurt und Gewürze zugeben und gut mischen. Als Dip zum Ofengemüse servieren.



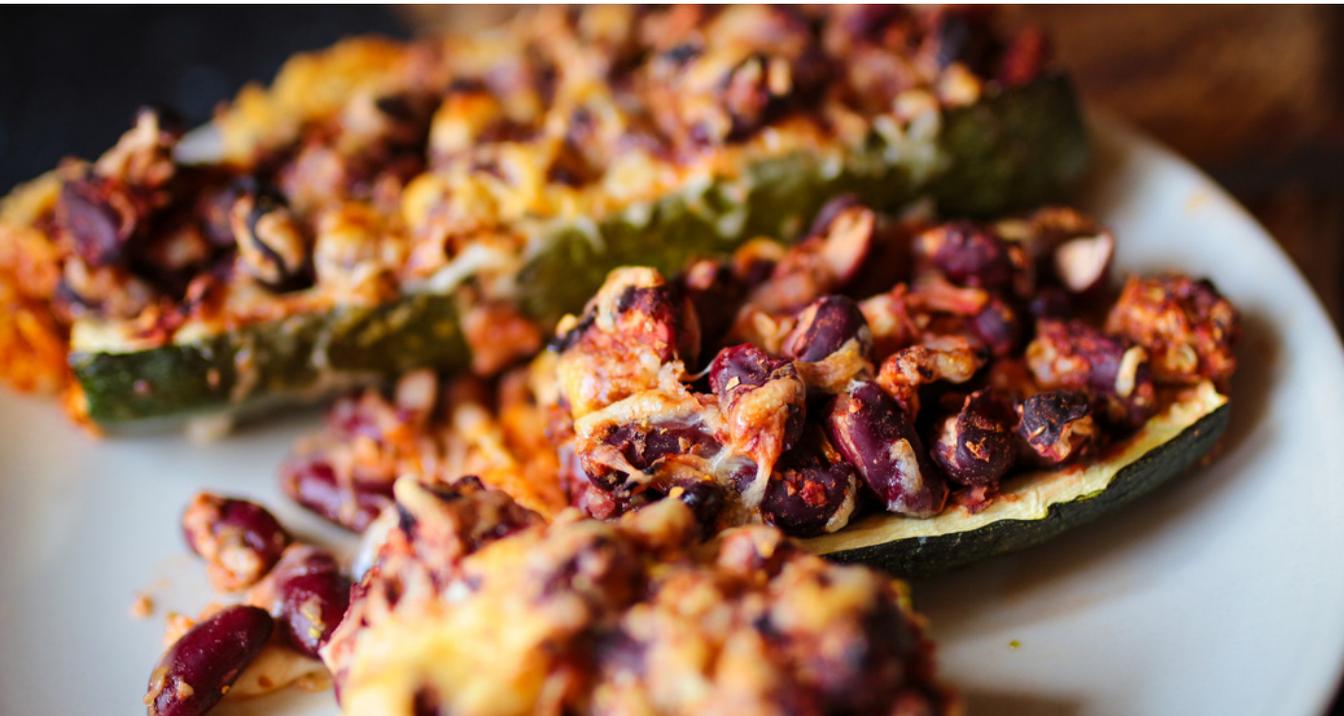
Gefüllte Zucchini

Zutaten:

1 große Zucchini
1 Dose Kidneybohnen
3 EL Tomatenmark
75 g geriebener Käse
Olivenöl
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

"Deckel und Boden" der Zucchini abschneiden. Zucchini längs halbieren und mit dem Löffel das Innere auskratzen, sodass rundum noch ein ca 0,5 cm dicker Rand bleibt. Zucchinihälften mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für ca 10 Minuten ohne Füllung vorbacken. Das ausgekratze Fruchtfleisch der Zucchini klein schneiden und zusammen mit den abgetropften Kidneybohnen, Tomatenmark und Gewürzen mischen. Zucchinihälften damit großzügig befüllen (rest der Füllung einfach mit in die Auflaufform geben). Mit geriebenem Käse bestreuen und nochmal für 10-15 Minuten im Ofen überbacken.



überbackene Auberginen

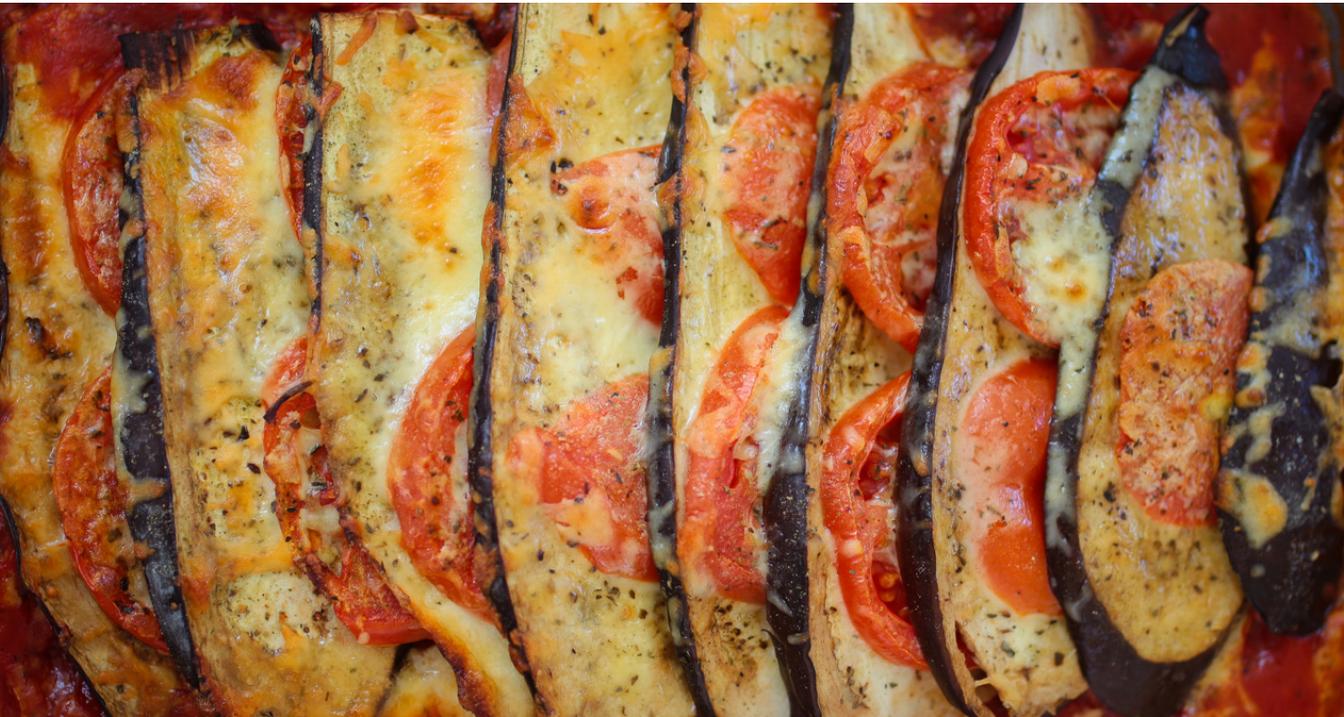
Zutaten:

1 Aubergine
2 Tomaten
1 Dose gehackte Tomaten
100 g geriebener Mozzarella
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Aubergine längs in schmale Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls in schmale Scheiben schneiden. Gehackte Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Aubergine und Tomaten fächerartig abwechselnd auf den gehackten Tomaten anrichten. Nochmals italienische Kräuter darüber geben und dann mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad für ca. 30 Minuten überbacken.



Karotten Wraps aus dem Ofen mit Lachs und Rucola

Zutaten:

2 Karotten
2 Eier
2 TL Flohsamenschalen
150 g Naturjoghurt
Räucherlachs
Rucola
Salz, Pfeffer
Dill
Knoblauchpulver

Zubereitung:

Karotten im Thermomix fein häckseln oder mit der Küchenreibe raspeln.
Eier mit dem Mixer schaumig rühren und die Karottenstücke unterheben. Flohsamenschalen, Salz und Pfeffer unterrühren.
Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech glatt streichen und im Ofen bei 180 Grad für ca 10 Minuten backen.
Joghurt mit Dill, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Rucola und Räucherlachs auf den Wrap geben und zusammenrollen.





Parmesan-Lauch mit Blumenkohlpuree

Zutaten:

2 große Stangen Lauch
500g TK Blumenkohl
80 g Parmesan gerieben
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Olivenöl

Zubereitung:

Lauch dritteln und dann längs halbieren. Die Hälften mit der Schnittstelle nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und Parmesan drüber geben. Im Ofen bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen.

Währenddessen gefrorene Blumenkohlrischen in einen Topf mit etwas Wasser geben und bei geschlossenem Deckel dünsten, bis sie ganz weich sind. Entweder die Röschen mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab (oder im Mixer/Thermomix) pürieren, Frischkäse unterrühren und nochmal mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.





Gefüllte Paprika mit Kichererbsen, Spinat und Feta

Zutaten:

2 Paprika
1 Dose Kichererbsen
200 g TK Blattspinat
1 Feta
Salz, Pfeffer
asiatische Gewürzmischung
Olivenöl

Zubereitung:

Paprika läng halbieren und Kerngehäuse entfernen. Die Hälften mit etwas Olivenöl einstreichen und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform geben. Ohne Füllung für 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad vorrösten.

Spinat in eine Pfanne geben und auftauen. Kichererbsen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.

Zerdrückte Kichererbsen zum Spinat geben und mit Salz, Pfeffer und asiatischen Gewürzen würzen.

2/3 des Feta zerbröseln und mit Spinat und Kichererbsen mischen.

Paprikahälften aus dem Ofen holen und befüllen. Dann nochmals für ca 15 Minuten im Ofen backen, bis der Feta goldbraun wird.





Lauch-Zwiebel-Auflauf

Zutaten:

2 Lauch
2 Zwiebeln
6 Eier
80 g geriebener Mozzarella
Kokosöl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Schnittlauch

Zubereitung:

Lauch und Zwiebeln in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Kokosöl anbraten, bis der Lauch sein Volumen verliert. Gemüse dann in eine Auflaufform geben. Eier mit Gewürzen verquirlen und gleichmäßig übers Gemüse verteilen. Mit geriebenem Mozzarella bestreuen und im Ofen bei 180 Grad für ca. 25 Minuten backen.



Onepot Reis mit Erbsen und Feta

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 Feta
450 g TK Erbsen
1 Zwiebel
2 Tassen Wasser
Gemüsebouillon
etwas Schnittlauch/ Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis mit der doppelten Menge an Wasser in eine Auflaufform geben. 1 EL Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer und Kräuter dazu geben und umrühren. Gefrorene Erbsen oben drauf geben und im Ofen bei 190 Grad für ca 30 Minuten garen (bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesaugt hat)
Zwischendurch leicht umrühren.
Den Gemüsereis etwas abkühlen lassen, Feta zerbröseln und unterheben.





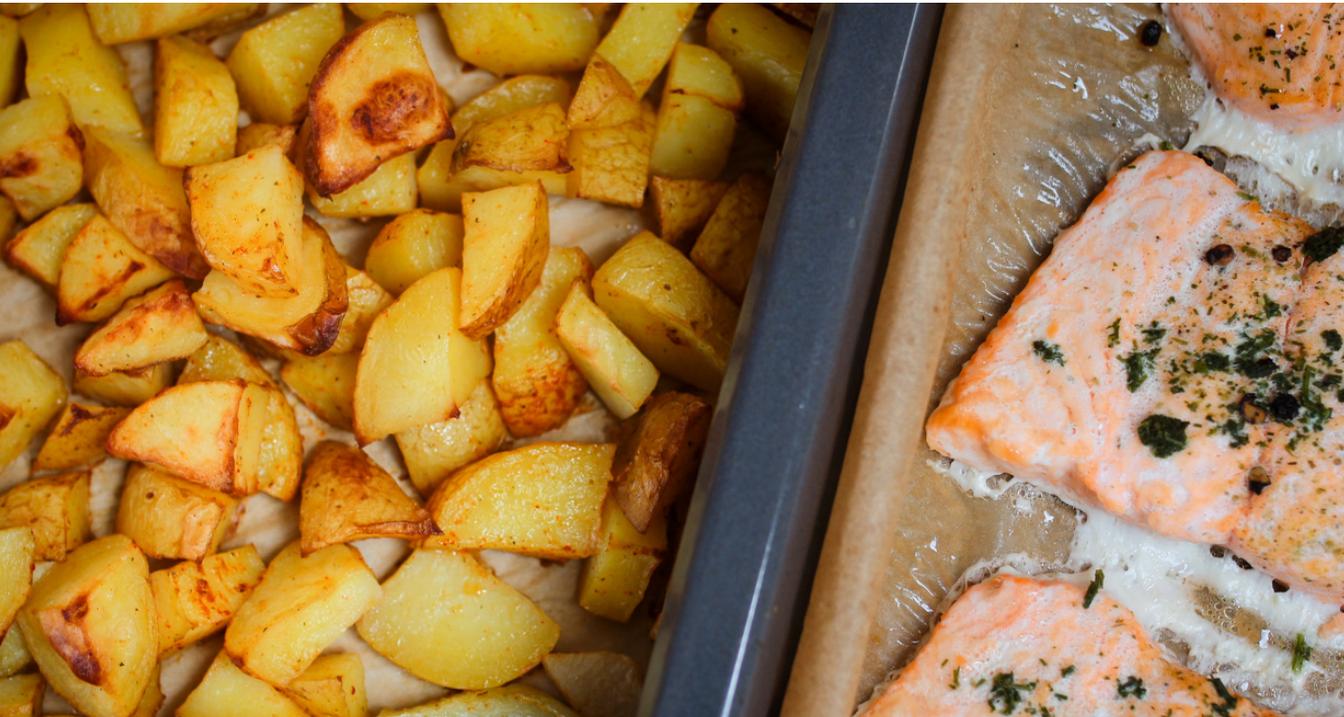
Ofen-Lachs mit Kartoffeln und Kohlrabi

Zutaten:

2 Lachsfiltes
3 Kartoffeln
1 Kohlrabi
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Dill

Zubereitung:

Kartoffeln und Kohlrabi in gleichgroße Würfel schneiden. Gemeinsam in eine Schüssel geben, Olivenöl und Gewürze dazu und gut mischen, sodass alles gleichmäßig verteilt ist. Das Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier geben und aufgetauten Lachs dazu legen. Lachsfilets mit etwas Salz, Pfeffer und Dill würzen. Im Ofen bei 180 Grad für ca 20 Minuten backen.





Blumenkohl-Kartoffel-Blech mit Parmesan und Joghurt-Dipp

Zutaten:

1 Blumenkohl
2 Kartoffeln
200 g Naturjoghurt
100 g Parmesan
frische/ gefrorene Kräuter
Salz, Pfeffer
Currypulver, Gewürzmischung
Olivenöl

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen (ggfls. die Röschen nochmal zerteilen), Kartoffeln eher klein würfeln.
In eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Kräutern und Gewürzen bestreuen, Parmesan dazu geben und kräftig schütteln/ mischen, bis das gesamte Gemüse gleichmäßig benetzt ist.
Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180 Grad für ca 25 Minuten backen. (Bis die Kartoffel weich ist)
In der Zwischenzeit den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen (falls noch etwas Parmesan übrig ist, den auch in den Joghurt geben).





Rote Bete Puffer mit Dill-Joghurt

Zutaten:

2 Rote Bete Knollen
3 Eier
4-5 EL Haferflocken
200 g Naturjoghurt
1 Handvoll frischen Dill
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung:

Rote Bete im Foodprocessor klein häckseln. In eine Schüssel geben, Eier und Haferflocken zugeben und würzen. Alles miteinander gut durchmischen und die Masse portionsweise auf ein Backblech mit Backpapier legen. Leicht andrücken und in eine runde Form bringen.
Im Ofen bei 180 Grad für ca 20 Minuten backen.
Naturjoghurt mit zerkleinertem Dill, Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen und als Dipp zu den Puffern servieren.



Spitzkohl-Auflauf

Zutaten:

1 Spitzkohl
3 Eier
200 g saure Sahne
100 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Petersilie
Kokosöl zum anbraten

Zubereitung:

Strunk des Spitzkohl entfernen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Kokosöl in der Pfanne kurz anbraten, bis die Streifen weicher werden. Spitzkohl dann in eine Auflaufform geben. Saure Sahne mit Eiern verquirlen und würzen. Die Masse über den Spitzkohl geben und etwas untermischen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 Grad im Ofen ca 20 Minuten überbacken.



Ofengemüse mit Kräuterquark

Zutaten:

1 Süßkartoffel
2 Zucchini
4 Karotten
1 Zwiebel
250 g Magerquark
frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Olivenöl

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Karotten in Stifte schneiden und Zwiebel in grobe Ringe schneiden.
Gemüse in eine Schüssel geben, Olivenöl und Gewürze dazu geben und alles gut miteinander mischen.
Gemüse aufs Blech mit Backpapier geben und bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.
Magerquark mit Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern mischen (ggfls. einen ganz kleinen Schuss Wasser zugeben).
Dipp zum Ofengemüse servieren.

