



Grill-/Ofengemüse

by Joscha Bastians



Eine leckere Beilage oder auch als Hauptgericht ein Genuss.

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. Gemüse zunächst unter kaltem Wasser abwaschen
2. Anschließend die verschiedenen Gemüse klein schneiden und in eine Schüssel geben
(den Rosmarin vom Stängel lösen, die Zitrone hälften und etwas über dem Gemüse ausdrücken)
3. Die Süßkartoffel in ca. 1cm dicke Streifen schneiden und dem Gemüse beimengen
4. Das Olivenöl über das Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Anschluss vermengen
5. Den Grill mit der Plancha vorheizen (Alternativ den Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen)
 - Die beiden Brenner unter der Plancha auf niedrige und die beiden äußeren auf mittlerer Stufe einstellen
6. Das Gemüse benötigt ca. 25min Garzeit und sollte zwischendurch immer wieder gewendet werden
 - Tomaten nach Belieben auch erst nach ca. 15min hinzugeben

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Plancha oder Gusseisenpfanne
- Schneidebrett
- Messer
- Planchazubehör/ Pfannenwender
- Schüssel
- Gewürzmühlen

Zutaten: 2-3 Personen

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf:

www.meat-n-great.shop

Menge	Lebensmittel
4	Lauchzwiebel
1	Rote Zwiebel
100g	Champignons
2	Paprika (rot & gelb)
100g	Cocktailtomaten
2	Knobizehen
1 Große	Süßkartoffel
2	Stängel Rosmarin
	Thymian
2EL	Olivenöl
Etwas	Zitronensaft
	Salz & Pfeffer

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube:

Meat `n` Great

