

Verschiedenes Ofengemüse

1 Chicorée

Chicorée waschen, halbieren und auf das Blech legen und mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen.

1 Netz Maronen

Maronen waschen und auf der Unterseite ein Kreuz mit einem Küchenmesser einschneiden. Auf das Blech legen.

2-3 Kartoffeln

Kartoffeln waschen und vierteln und auf das Blech legen und mit Öl und Gewürzen bestreichen.

Es können aber auch jedes andere Gemüse im Ofen zubereitet werden z.B. Paprika, Zwiebeln, Kürbisse aller Art, Karotten, Süßkartoffeln, ... und alles, was ihr gerne esst.

Spaghetti Kürbis

1 Spaghetti Kürbis

Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und mit Öl bepinseln und bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Nach dieser Zeit kann er rausgeholt werden und gefüllt werden oder mit Käse überbacken werden.

Wenn er dann weich ist, kann der Inhalt wie Spaghetti herausgelöst werden.

Verschiedene Soßen zum Dippen:

Knoblauchsoße

1 Knoblauchzehe

100g Joghurt o. pflanzliche Alternative

½ TL Senf

½ TL Essig (z.B. Weißwein)

Salz, Zucker, Pfeffer zum würzen

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Joghurt, Senf, Essig und den geschnittenen Knoblauch mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Cocktailsoße

80g Naturjoghurt o. pflanzliche Alternative

70g Mayonnaise o. pflanzliche Alternative

4 EL Tomatenmark

½ Knoblauchzehe

2 TL Zucker

2 TL Essig (z.B. Rotweinessig)

Prise Salz

Knoblauch schälen und klein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Tzaziki

¼ Gurke

100g Joghurt Natur o. Joghurtalternative

Etw. Olivenöl

Etw. Zitronensaft

Etw. Salz und Pfeffer

Die Gurke schälen und klein raspeln. Den Knoblauch schälen und Kleinschneiden. Dann mit den restl. Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Verschiedenes Ofengemüse

1 Chicorée

Chicorée waschen, halbieren und auf das Blech legen und mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen.

1 Netz Maronen

Maronen waschen und auf der Unterseite ein Kreuz mit einem Küchenmesser einschneiden. Auf das Blech legen.

2-3 Kartoffeln

Kartoffeln waschen und vierteln und auf das Blech legen und mit Öl und Gewürzen bestreichen.

Es können aber auch jedes andere Gemüse im Ofen zubereitet werden z.B. Paprika, Zwiebeln, Kürbisse aller Art, Karotten, Süßkartoffeln, ... und alles, was ihr gerne esst.

Spaghetti Kürbis

1 Spaghetti Kürbis

Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und mit Öl bepinseln und bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Nach dieser Zeit kann er rausgeholt werden und gefüllt werden oder mit Käse überbacken werden.

Wenn er dann weich ist, kann der Inhalt wie Spaghetti herausgelöst werden.

Verschiedene Soßen zum Dippen:

Knoblauchsoße

1 Knoblauchzehe

100g Joghurt o. pflanzliche Alternative

½ TL Senf

½ TL Essig (z.B. Weißwein)

Salz, Zucker, Pfeffer zum würzen

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Joghurt, Senf, Essig und den geschnittenen Knoblauch mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Cocktailsoße

80g Naturjoghurt o. pflanzliche Alternative

70g Mayonnaise o. pflanzliche Alternative

4 EL Tomatenmark

½ Knoblauchzehe

2 TL Zucker

2 TL Essig (z.B. Rotweinessig)

Prise Salz

Knoblauch schälen und klein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Tzaziki

¼ Gurke

100g Joghurt Natur o. Joghurtalternative

Etw. Olivenöl

Etw. Zitronensaft

Etw. Salz und Pfeffer

Die Gurke schälen und klein raspeln. Den Knoblauch schälen und Kleinschneiden. Dann mit den restl. Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Verschiedenes Ofengemüse

1 Chicorée

Chicorée waschen, halbieren und auf das Blech legen und mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen.

1 Netz Maronen

Maronen waschen und auf der Unterseite ein Kreuz mit einem Küchenmesser einschneiden. Auf das Blech legen.

2-3 Kartoffeln

Kartoffeln waschen und vierteln und auf das Blech legen und mit Öl und Gewürzen bestreichen.

Es können aber auch jedes andere Gemüse im Ofen zubereitet werden z.B. Paprika, Zwiebeln, Kürbisse aller Art, Karotten, Süßkartoffeln, ... und alles, was ihr gerne esst.

Spaghetti Kürbis

1 Spaghetti Kürbis

Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und mit Öl bepinseln und bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Nach dieser Zeit kann er rausgeholt werden und gefüllt werden oder mit Käse überbacken werden.

Wenn er dann weich ist, kann der Inhalt wie Spaghetti herausgelöst werden.

Verschiedene Soßen zum Dippen:

Knoblauchsoße

1 Knoblauchzehe

100g Joghurt o. pflanzliche Alternative

½ TL Senf

½ TL Essig (z.B. Weißwein)

Salz, Zucker, Pfeffer zum würzen

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Joghurt, Senf, Essig und den geschnittenen Knoblauch mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Cocktailsoße

80g Naturjoghurt o. pflanzliche Alternative

70g Mayonnaise o. pflanzliche Alternative

4 EL Tomatenmark

½ Knoblauchzehe

2 TL Zucker

2 TL Essig (z.B. Rotweinessig)

Prise Salz

Knoblauch schälen und klein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Tzaziki

¼ Gurke

100g Joghurt Natur o. Joghurtalternative

Etw. Olivenöl

Etw. Zitronensaft

Etw. Salz und Pfeffer

Die Gurke schälen und klein raspeln. Den Knoblauch schälen und Kleinschneiden. Dann mit den restl. Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Verschiedenes Ofengemüse

1 Chicorée

Chicorée waschen, halbieren und auf das Blech legen und mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen.

1 Netz Maronen

Maronen waschen und auf der Unterseite ein Kreuz mit einem Küchenmesser einschneiden. Auf das Blech legen.

2-3 Kartoffeln

Kartoffeln waschen und vierteln und auf das Blech legen und mit Öl und Gewürzen bestreichen.

Es können aber auch jedes andere Gemüse im Ofen zubereitet werden z.B. Paprika, Zwiebeln, Kürbisse aller Art, Karotten, Süßkartoffeln, ... und alles, was ihr gerne esst.

Spaghetti Kürbis

1 Spaghetti Kürbis

Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und mit Öl bepinseln und bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Nach dieser Zeit kann er rausgeholt werden und gefüllt werden oder mit Käse überbacken werden.

Wenn er dann weich ist, kann der Inhalt wie Spaghetti herausgelöst werden.

Verschiedene Soßen zum Dippen:

Knoblauchsoße

1 Knoblauchzehe

100g Joghurt o. pflanzliche Alternative

½ TL Senf

½ TL Essig (z.B. Weißwein)

Salz, Zucker, Pfeffer zum würzen

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Joghurt, Senf, Essig und den geschnittenen Knoblauch mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Cocktailsoße

80g Naturjoghurt o. pflanzliche Alternative

70g Mayonnaise o. pflanzliche Alternative

4 EL Tomatenmark

½ Knoblauchzehe

2 TL Zucker

2 TL Essig (z.B. Rotweinessig)

Prise Salz

Knoblauch schälen und klein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Tzaziki

¼ Gurke

100g Joghurt Natur o. Joghurtalternative

Etw. Olivenöl

Etw. Zitronensaft

Etw. Salz und Pfeffer

Die Gurke schälen und klein raspeln. Den Knoblauch schälen und Kleinschneiden. Dann mit den restl. Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Verschiedenes Ofengemüse

1 Chicorée

Chicorée waschen, halbieren und auf das Blech legen und mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen.

1 Netz Maronen

Maronen waschen und auf der Unterseite ein Kreuz mit einem Küchenmesser einschneiden. Auf das Blech legen.

2-3 Kartoffeln

Kartoffeln waschen und vierteln und auf das Blech legen und mit Öl und Gewürzen bestreichen.

Es können aber auch jedes andere Gemüse im Ofen zubereitet werden z.B. Paprika, Zwiebeln, Kürbisse aller Art, Karotten, Süßkartoffeln, ... und alles, was ihr gerne esst.

Spaghetti Kürbis

1 Spaghetti Kürbis

Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und mit Öl bepinseln und bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Nach dieser Zeit kann er rausgeholt werden und gefüllt werden oder mit Käse überbacken werden.

Wenn er dann weich ist, kann der Inhalt wie Spaghetti herausgelöst werden.

Verschiedene Soßen zum Dippen:

Knoblauchsoße

1 Knoblauchzehe

100g Joghurt o. pflanzliche Alternative

½ TL Senf

½ TL Essig (z.B. Weißwein)

Salz, Zucker, Pfeffer zum würzen

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Joghurt, Senf, Essig und den geschnittenen Knoblauch mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Cocktailsoße

80g Naturjoghurt o. pflanzliche Alternative

70g Mayonnaise o. pflanzliche Alternative

4 EL Tomatenmark

½ Knoblauchzehe

2 TL Zucker

2 TL Essig (z.B. Rotweinessig)

Prise Salz

Knoblauch schälen und klein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Tzaziki

¼ Gurke

100g Joghurt Natur o. Joghurtalternative

Etw. Olivenöl

Etw. Zitronensaft

Etw. Salz und Pfeffer

Die Gurke schälen und klein raspeln. Den Knoblauch schälen und Kleinschneiden. Dann mit den restl. Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Verschiedenes Ofengemüse

1 Chicorée

Chicorée waschen, halbieren und auf das Blech legen und mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen.

1 Netz Maronen

Maronen waschen und auf der Unterseite ein Kreuz mit einem Küchenmesser einschneiden. Auf das Blech legen.

2-3 Kartoffeln

Kartoffeln waschen und vierteln und auf das Blech legen und mit Öl und Gewürzen bestreichen.

Es können aber auch jedes andere Gemüse im Ofen zubereitet werden z.B. Paprika, Zwiebeln, Kürbisse aller Art, Karotten, Süßkartoffeln, ... und alles, was ihr gerne esst.

Spaghetti Kürbis

1 Spaghetti Kürbis

Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und mit Öl bepinseln und bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Nach dieser Zeit kann er rausgeholt werden und gefüllt werden oder mit Käse überbacken werden.

Wenn er dann weich ist, kann der Inhalt wie Spaghetti herausgelöst werden.

Verschiedene Soßen zum Dippen:

Knoblauchsoße

1 Knoblauchzehe

100g Joghurt o. pflanzliche Alternative

½ TL Senf

½ TL Essig (z.B. Weißwein)

Salz, Zucker, Pfeffer zum würzen

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Joghurt, Senf, Essig und den geschnittenen Knoblauch mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Cocktailsoße

80g Naturjoghurt o. pflanzliche Alternative

70g Mayonnaise o. pflanzliche Alternative

4 EL Tomatenmark

½ Knoblauchzehe

2 TL Zucker

2 TL Essig (z.B. Rotweinessig)

Prise Salz

Knoblauch schälen und klein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Tzaziki

¼ Gurke

100g Joghurt Natur o. Joghurtalternative

Etw. Olivenöl

Etw. Zitronensaft

Etw. Salz und Pfeffer

Die Gurke schälen und klein raspeln. Den Knoblauch schälen und Kleinschneiden. Dann mit den restl. Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Verschiedenes Ofengemüse

1 Chicorée

Chicorée waschen, halbieren und auf das Blech legen und mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen.

1 Netz Maronen

Maronen waschen und auf der Unterseite ein Kreuz mit einem Küchenmesser einschneiden. Auf das Blech legen.

2-3 Kartoffeln

Kartoffeln waschen und vierteln und auf das Blech legen und mit Öl und Gewürzen bestreichen.

Es können aber auch jedes andere Gemüse im Ofen zubereitet werden z.B. Paprika, Zwiebeln, Kürbisse aller Art, Karotten, Süßkartoffeln, ... und alles, was ihr gerne esst.

Spaghetti Kürbis

1 Spaghetti Kürbis

Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und mit Öl bepinseln und bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Nach dieser Zeit kann er rausgeholt werden und gefüllt werden oder mit Käse überbacken werden.

Wenn er dann weich ist, kann der Inhalt wie Spaghetti herausgelöst werden.

Verschiedene Soßen zum Dippen:

Knoblauchsoße

1 Knoblauchzehe

100g Joghurt o. pflanzliche Alternative

½ TL Senf

½ TL Essig (z.B. Weißwein)

Salz, Zucker, Pfeffer zum würzen

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Joghurt, Senf, Essig und den geschnittenen Knoblauch mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Cocktailsoße

80g Naturjoghurt o. pflanzliche Alternative

70g Mayonnaise o. pflanzliche Alternative

4 EL Tomatenmark

½ Knoblauchzehe

2 TL Zucker

2 TL Essig (z.B. Rotweinessig)

Prise Salz

Knoblauch schälen und klein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Tzaziki

¼ Gurke

100g Joghurt Natur o. Joghurtalternative

Etw. Olivenöl

Etw. Zitronensaft

Etw. Salz und Pfeffer

Die Gurke schälen und klein raspeln. Den Knoblauch schälen und Kleinschneiden. Dann mit den restl. Zutaten mischen und durchziehen lassen.