

Rezept:
für
1 Person

1 Portion
235 kcal

Mittagessen

Ofen Schmorgemüse

ZUTATEN:

35 g Rollgerste
120 g Melanzani
100 g Cocktailtomaten
Saft einer 1/2 Bio Zitrone
abgeriebene Schale der Biozitrone
2 Tl Olivenöl
Thymian, Rosmarin, Majoran
Pfeffer
1 Tl Petersilie gehackt
1 Tl Basilikum gehackt

SO GEHT ´S:

- Rollgerste nach Packungsanleitung kochen.
- Backrohr auf 180° vorheizen
- Während die Rollgerste kocht, kannst du das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, mit Olivenöl, Zitronenschale, Saft, und den Gewürzen marinieren, und in eine Auflaufform geben.
- Nun die Auflaufform für ca. 20 Minuten in den Ofen geben, bis das Gemüse gar ist.
- Rollgerste und Gemüse vermengen und mit Pfeffer abschmecken, frisch gehackte Kräuter darüber, fertig!