

# Mariniertes Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 2 Zucchini
- 600 g Rosenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Mediterranes Würzöl



## Zubereitung

Die Röschen des Blumenkohls und Brokkolis abtrennen. Die Zucchini und den Rosenkohl klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kichererbsen abspülen. Kokosöl und den Honig im Wasserbad schmelzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüse vermengen. Bei 180°C Umluft im Backofen für rund 30 Minuten garen. Warm oder kalt servieren. Einige Tropfen Mediterranes Würzöl verfeinern das Gericht.

## Hinweise

Für das Ofengemüse eignen sich beispielsweise auch Möhren, Spargel, Kürbis, Süßkartoffeln oder Fenchel. Diese Lebensmittel gelten als entzündungshemmende oder antientzündliche Lebensmittel.