



Warmer Salat vom Ofengemüse mit Knoblauch-Kräuterbaguette

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

breite Bohnen	400 g
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Petersilie, frisch	40 g
Thymian, frisch	5 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Olivenöl	6 EL
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Kräuter der Provence, getrocknet	
Butter	4 EL
Baguette	2 St.
Joghurt, natur	150 g
Honig	1 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, Ofenrost, Sieb, Pinsel

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Gemüse und Kräuter waschen. Enden der Bohnen abknipsen, Bohnen leicht schräg in ca. 3–4 cm große Stücke schneiden und für ca. 5 Min. im Salzwasser garen. Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und Hälften vierteln. Tomaten halbieren. Zwiebeln vierteln, schälen und einzelne Schichten voneinander trennen. Bohnen in ein Sieb abgießen und trocken schütteln.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier Bohnen, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Lorbeerblatt, Thymian und 4 EL Olivenöl miteinander vermengen. Gemüse gut salzen und pfeffern und für ca. 20 Min. im Ofen rösten.
3. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und in einer Schüssel mit Kräutern der Provence, 2 EL Olivenöl und Butter vermengen.
4. Baguette leicht schräg im Abstand von ca. 2 cm ein-, aber nicht durchschneiden und alle Einschnitte mit je ca. ½ TL Kräuterbutter einstreichen. Restliche Kräuterbutter mit dem Pinsel gleichmäßig auf dem Baguette verteilen und Baguette auf einem Rost mit Backpapier ca. 10–12 Min. goldgelb backen.
5. Petersilie grob hacken. In eine Schüssel Joghurt, Honig, Balsamico, Salz und Pfeffer geben und daraus ein Dressing anrühren.

6. Gemüse und Baguette aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Kräuter entfernen, Gemüse zum Dressing geben, vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat vom Ofengemüse auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und gemeinsam mit dem Knoblauch-Kräuterbaguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hast du noch etwas Karotte, Pastinake oder Zucchini übrig? So kannst du dein Ofengemüse beliebig erweitern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	575 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	25 g