

Backofen-Gemüse mit faschierten Laibchen

(für 2-3 Personen)



Du brauchst:

Für das Backofen-Gemüse:

- 6 Bio-Kartoffeln (dann kannst du die Schale mitessen)
- 2 Karotten
- 1 roter Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Ess-Löffel Oliven-Öl
- 2 Tee-Löffel Oregano
- 1 Tee-Löffel edelsüßes Paprika-Pulver
- etwas Salz

Für die faschierten Laibchen:

- 400 Gramm Rinder-Faschiertes
- 1 alte Semmel
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tee-Löffel getrockneten Majoran
- 1 Tee-Löffel Senf
- 1 Tee-Löffel Salz und 3 Messer-Spitzen schwarzen Pfeffer
- 1 Tee-Löffel edelsüßes Paprika-Pulver

Backofen-Gemüse mit faschierten Laibchen

Das ist zu tun:

- Wasche die Karotten, die Kartoffeln und den Paprika.
- Schneide die Kartoffeln in der Mitte durch.
Schneide die Kartoffel-Hälften dann in dickere Scheiben.
- Schneide die Karotten in der Mitte durch.
Schneide die Karotten-Hälften in größere Stücke.
- Schneide den roten Paprika in der Mitte durch.
Entferne die Kerne.
Schneide die Paprika-Hälften in größere Stücke.
- Schäle die Zwiebel.
Schneide die Zwiebel in Spalten.
- Schalte das Back-Rohr ein auf 170 Grad, Umluft.
- Gib nun die Kartoffel-Scheiben in eine Schüssel.
- Vermische die Kartoffel-Scheiben mit:
2 Ess-Löffel Oliven-Öl, 1 Tee-Löffel Oregano,
1 Tee-Löffel edelsüßem Paprika-Pulver und 3 Prisen Salz.
- Nun bereite die faschierten Laibchen zu (siehe Rezept).
- Nimm ein Back-Blech.
Gib Back-Papier auf das Back-Blech.
- Gib auf das Back-Blech die Kartoffel-Scheiben.
- Gib das Back-Blech mit den Kartoffel-Scheiben
in die Mitte des Back-Ofens.
- Achtung: Der Back-Ofen ist heiß. Verbrenn dich nicht.
- Gib die Karotten-Stücke, Paprika-Stücke und Zwiebel-Stücke
in die Schüssel, in der vorher die Kartoffel-Scheiben drin waren.

Backofen-Gemüse mit faschierten Laibchen

Das ist zu tun:

- Gib 1 Tee-Löffel Oregano in die Schüssel.
Verrühre alles gut miteinander.
- Wenn die Kartoffeln 15 Minuten im Back-Rohr sind,
gib auf das Back-Blech das restliche Gemüse.
Rühre alles gut um.
Gib das Gemüse auf die eine Seite des Back-Bleches.
- Gib auf die andere Seite des Back-Bleches die
faschierten Laibchen.
- Backe das Gemüse und die faschierten Laibchen 15 Minuten.
- Dann drehe die faschierten Laibchen um.
Rühre auch das Gemüse um.
- Backe die faschierten Laibchen und
das Gemüse noch weitere 15 Minuten im Back-Rohr.
- Probiere die Kartoffel-Scheiben, ob sie schon weich sind.
- Schneide ein faschiertes Laibchen in der Mitte durch.
Schau nach, ob es innen nicht mehr roh ist.
- Wenn das Gemüse und die faschierten Laibchen fertig sind,
schalte das Back-Rohr aus.