Ergänzung 4

Italienisches Grillgemüse aus dem Ofen

3 Paprika in unterschiedlichen Farben
2-3 Karotten
200 g braune Champignons oder andere frische Pilze
2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
3-4 EL gutes Olivenöl (fair & nativ extra)
1 Schuss trockener Weißwein (z. B. Bio-Pinot Grigio oder Verdicchio)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Getrocknete italienische Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin) oder frisch, falls vorhanden

Paprika & Karotten: am besten regional & saisonal einkaufen
Pilze: Champignons gibt es ganzjährig aus regionalem Anbau.
Weißwein: Achte auf Bio-Wein aus fairem Handel oder Direktimport.
Olivenöl: z. B. von GEPA, Zait oder anderen fairen Erzeugern.

Kommunales Gesundheitsmanagement
Daniel Fleischmann

Backofengrill vorheizen 220–250 °C – je nach Ofen).
Paprika entkernen und in grobe Stücke oder Streifen schneiden.
Karotten schälen, längs halbieren (wenn dick) und in etwa daumengroße Stücke schneiden.
Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
Alles in eine ofenfeste Form geben (z. B. Auflaufform oder Grillschale).
Mit Olivenöl übergießen, Knoblauch untermischen.
Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
Zum Schluss Weißwein gleichmäßig darüber geben.
Unter den Grill stellen (mittlere bis obere Schiene).
Ca. 12–15 Minuten grillen, bis das Gemüse leicht gebräunt und gar ist.
Wichtig: Zwischendurch einmal vorsichtig wenden und beobachten, damit es nicht anbrennt.
Sofort servieren, z. B. mit frischem Ciabatta oder als Beilage zu Polenta, Pasta oder Antipasti.

Guten Appetit!