

Herbstliches Ofengemüse mit geschmorten Tomaten



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten (4 Personen)

500 g kleine Schalotten oder
frische Silberzwiebeln

750 g große Kirschtomaten

400 g kleine neue Kartoffeln
(gewaschen und halbiert)

400 g Butternusskürbis
(in 2cm dicke Scheiben
geschnitten)

Meersalz

Schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)

1 TL Chiliflocken (optional)

5 Knoblauchzehen mit Schale
Olivenöl

400 g Borlotti – Bohnen

(1 Dose, abgetropft)

1 kleiner Bund Basilikum

So funktioniert's

1. Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze (190°C Umluft) vorheizen.
2. Zwiebeln schälen. Falls die Zwiebel sehr groß sind, gegebenenfalls halbieren.
3. Die geschälten Zwiebeln auf ein großes Backblech ohne Backpapier legen, die Tomaten, die halbierten Kartoffeln, den Kürbis und die Knoblauchzehen hinzufügen. Das Gemüse eng zusammenschieben, damit die Kartoffeln und der Kürbis auch richtig im Tomatensaft schmoren können.
4. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Alles gut vermischen, dann für eine Stunde im Ofen rösten und falls nötig zwischendurch mal durchmischen.



Food Facts Tipp Zu dem herbstlichen Ofengemüse mit geschmorten Tomaten passt ein Kräuterquark als Dip und ein knackiger Salat ganz hervorragend.

5. Nach ca. 50 Minuten sollten die Zwiebeln weich und stellenweise leicht angebräunt sein. Die Tomaten sollten glänzen und Blasen haben.
6. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Bohnen und das Basilikum hinzufügen und alles noch mal für ca. 10–15 Minuten im Ofen rösten.
7. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Wie lange Kohlenhydrate satt machen, hängt vor allem von ihrem glykämischen Index (Glyx) ab. Der bestimmt, wie schnell sie zu Glukose verdaut und in die Blutbahn aufgenommen werden. Je höher der Glyx, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel, sinkt aber ebenso schnell wieder ab. Die Folge: Heißhunger überfällt uns. Ein Glyx unter 50 gilt als gut, ein Glyx über 70 ist eher ungünstig.

Dieses Gericht enthält **insgesamt 154 g Kohlenhydrate**.

