Saftiges Gemüseblech mit Kichererbsen oder Bohnen (oder Fisch)

(4 Personen)

1 kg Kartoffeln

400 g gekochte Kichererbsen / oder Bohnen /oder 800 Fischfilet mit hellem festem Fleisch z.b. Dorsch, Kabeljau

2 Bund Frühlingszwiebeln

2 Zwiebeln, gehackt

4 Knoblauchzehen, gehackt

10 EL Olivenöl

500 Cherrytomaten oder Glas/Büchse gehackte Tomaten

2 EL Tomatenpüree

1 Bunde gehackte glatte Petersilie

1 Würfel Gemüsebouillon

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer

Italienische Kräuter: Oregano, Thymian, Rosmarin

Tomatensauce herstellen mit Olivenöl, gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Tomatenpüree, Gewürzen, abschmecken.

Ein Blech mit Olivenöl auspinseln. Alle Zutaten auf dem Blech verteilen:

- Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden
- Gekochte Kichererbsen
- Tomatensauce

Mit Kräutern und Salz und Pfeffer bestreuen und Olivenöl beträufeln.

Im Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen. (Gar-Test bei Kartoffeln)

(Das Originalrezept ist mit Fisch: griechischer Fischauflauf; Fisch mit Zitronensaft marinieren)

Karin Nowack
Dipl. Natw. ETH Umweltnaturwissenschafterin
Zert. Ernährungsberaterin TCM

Nachhaltige und gesunde Ernährung
CH-5000 Aarau - Schweiz
www.karin-nowack.ch post@karin-nowack.ch