



Gemüsesticks aus dem Backofen

Hier findet ihr ein ganz einfaches Rezept für Gemüsesticks aus dem Backofen, welches sich super eignet, wenn man noch Gemüsereste hat, die man gerne verwerten möchte. 😊

Für ein Backblech benötigt ihr:

500g Kartoffeln

250g Brokkoli

1 EL Olivenöl und etwas zum Einpinseln

Salz

Optional: Pfeffer, Muskatnuss, Oregano, Rosmarin oder einfach eure Lieblingsgewürze.



1. Die Kartoffeln werden geschält, in Würfel geschnitten, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt und gekocht. Wenn sie gar sind, gießen wir die Kartoffeln ab und lassen sie abkühlen
2. Während die Kartoffeln am kochen sind, wird der Brokkoli so klein wie möglich geraspelt
3. Wenn die Kartoffeln abkühlen, kann der Ofen schonmal auf 200 Grad vorgeheizt werden und ein Backblech mit Backpapier ausgelegt werden.
4. Die Kartoffeln in eine große Schüssel geben und dort zusammen mit dem Olivenöl und Salz zu Kartoffelbrei zerstampfen.
5. Nun würzt ihr den Brei ganz wie ihr mögt. Ich mag es am Liebsten mit Rosmarin, Muskatnuss, Pfeffer, Salz und Oregano.
6. Den kleingeriebenen Brokkoli zu dem Kartoffelbrei zugeben und das Ganze zu einer Masse kneten
7. Ein Esslöffel der Kartoffel-Brokkoli-Masse wird nun mit den Händen zu kleinen Sticks geformt und auf das Blech gelegt.
8. Die Sticks noch für 10 Minuten im kühlen ruhen lassen
9. Anschließend bepinseln wir die Sticks mit Olivenöl (oder anderem Pflanzenöl) und streuen noch eine Prise Salz darüber.
10. Nun kommt das Blech mit den Sicks für 15 Minuten in den Backofen, nach diesem 15 Minuten werden die Sticks umgedreht und noch für weitere 10 Minuten in den Ofen.
11. Nach dem ihr die Sticks rausgeholt habt, lasst ihr sie abkühlen.

Viel Spaß beim Kochen! 😊