



**BioGourmet**

Zutaten für 2 Personen:

1 Glas BioGourmet  
Tomatensauce Basico  
2 EL BioGourmet Aceto Balsamico  
di Modena  
1 Dose BioGourmet Cannellini  
Bohnen  
3 EL Koronias Olivenöl nativ extra  
Salz & frischen Pfeffer  
Cayenne-Pfeffer nach Belieben

1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
1 mittelgroße Karotte  
3 mittelgroße Kartoffeln, fest  
1 rote Paprikaschote  
1/2 Spitzkohl  
2-3 Stängel frischen Rosmarin  
Basilikum nach Belieben  
Frisch gebackenes Brot

## Mediterranes Ofengemüse mit Cannellini Bohnen

Mediterranes Ofengemüse mit Cannellini Bohnen ist schnell und einfach zubereitet.

Durch die Zugabe von frischem Rosmarin, Knoblauch und bestem nativen Olivenöl nativ extra ist dieses Gericht ein Genuss an lauen Sommerabenden zu einem guten Glas italienischem Weißwein.

### Zubereitung

Olivenöl in einer Auflaufform oder einem Bräter erhitzen und eine fein gehackte Knoblauchzehe, eine Zwiebel und eine kleingewürfelte Karotte hinzufügen. Gut mischen und für 2-3 Minuten anbraten, ohne dass der Knoblauch braun und damit bitter wird. Die rote Paprika mit heißem Wasser übergießen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann mit in die Form geben. Einige Stängel frischen Rosmarin hinzufügen, mit dem Gemüse vermengen, vom Herd nehmen und für 15 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und würfeln, Spitzkohl fein reiben und mit der BioGourmet Tomatensauce Basico und dem Aceto Balsamico in die Auflaufform oder den Bräter geben. Alles gut mischen und für 25 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen schieben. Die Kartoffeln sollten mit ausreichend Flüssigkeit bedeckt sein, damit sie beim Garen im Backofen durch werden. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.

Kurz vor Ende der Garzeit die BioGourmet Cannellini Bohnen abgießen, mit Wasser überspülen und mit den restlichen Zutaten mischen. Nochmals für ca. 5 Minuten in den Backofen schieben und anschließend herausnehmen. Mediterranes Ofengemüse mit Cannellini Bohnen mit Salz, frischem schwarzen Pfeffer und ggf. gemahlenem Cayenne-Pfeffer abschmecken.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!**

Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.bio-gourmet.com/rezepte](http://www.bio-gourmet.com/rezepte)