

gemüse in alufolie bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 Bund junge karotten, 1 Packung junge bohnen, 1 große zwiebel oder gemüsezwiebel, 1 Prise bohnenkraut, 1 Zehe knoblauch mit schale, 0,125 l brühe oder weißwein, je 1 Prise salz und zucker, kräuterbutter, 1 alufolie.

Die Vorbereitungen:

karotten waschen. schälen. bohnen waschen und die enden abschneiden.

zwiebel schälen. in achtel schneiden. knoblauch in schale lassen.

brühe herstellen

backofen vorheizen

Die Zubereitung:

die alufolie einmal zusammenlegen. drei enden gut einschlagen. daß nichts vom saft auslaufen kann.

alle zutaten in die tasche geben das offene ende ebenso einschlagen. bis man das gemüse fühlen kann. die 4 enden nach oben ziehen. daß nichts auslaufen kann.

das paket auf ein tiefes blech legen.

ab in den backofen und 20 - 25 min. bei 170°c backen

gutes gelingen!