



FODMAP-Konzept

Ernährungstherapie bei Reizdarm

Mediterranes Ofengemüse mit Kartoffeln

(FODMAP-arm)

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Backen: 50 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten

300 g Fleischtomaten
200 g Zucchini
500 g Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln, nur das Grün
5 EL kaltgepresstes Olivenöl
Fleur de Sel oder Meersalz
wenig Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
einige Zweiglein Thymian und Rosmarin



Foto: Claudia Albisser Hund

Zubereitung

Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden und die Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden.

Eine grosse Gratinform mit wenig Olivenöl einpinseln. Zucchini, Kartoffeln, Tomaten und Zwiebelgrün abwechslungsweise einschichten. Dabei immer wieder mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen, mit Olivenöl beträufeln und Kräuterzweiglein dazwischen legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad rund 50 Minuten backen. Die letzten 15 Minuten mit Folie abdecken.

Beilage und Tipp

- Passt ausgezeichnet als Beilage zu einem Barbecue im Sommer, z.B. mit gebratenem Fleischspieß, Pouletbrüstchen oder einer Bratwurst. Für Vegetarier eignet sich ein gebratener Halloumikäse oder ein Dip aus Sauerrahm und/oder Hüttenkäse und Kräutern.
- Für ein Grillfest mit Gästen: Die Menge der Zutaten verdoppeln oder verdreifachen und ein grosses Backblech verwenden.

Aus dem Buch: [«Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm»](#), Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag