



# Gesund und nachhaltig Kochen und Essen

Dein Lieblingsrezept

## Vorname, Name:

Laura Wilhelm

## Tätigkeit bei IKEA:

Staff Planner

## Einrichtungshaus:

Saarlouis



## Name deines Gerichts:

Westernblech

Zubereitungszeit:

10 Minuten

## Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen
- Knoblauch pressen, Thymian hacken & zusammen mit Salz, Pfeffer & Olivenöl zur Marinade verrühren
- Gemüse waschen, klein schneiden & mit der Marinade auf dem Blech verteilen
- Putenstreifen mit Paprikapulver würzen & auf das Gemüse legen
- 20 Minuten backen

## Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 2 TL Olivenöl
- Prise Salz & Pfeffer
- 300 g Kartoffeln/Süßkartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 EL Paprikapulver
- 240 g Puten- oder Hähnchenstreifen

## Persönlicher Tipp:

Wenn du noch mehr Gemüse im Kühlschrank übrig hast, erweitere das Westernblech ganz einfach: Zucchini, Aubergine, Karotten, Sellerie, Cherrytomaten. Auch angebrochener Streukäse passt super. Vegetarier\*innen und Veganer\*innen lassen einfach das Fleisch weg. Das Gericht schmeckt auch am Folgetag noch lecker!

Danke, dass du mitgemacht hast und eine Kolleg\*innen zu neuen Rezepten inspirierst! Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

