



Ofengemüse mit Curry-Dip



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 1695 kJ, 405 kcal, 37 g Kohlenhydrate, 24,8 g Eiweiß, 16,8 g Fett, 17,2 mg Cholesterin, 11,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

Kalorien
arm

veggie

Zubereitung

Gemüse ist gesund und macht fit! Allerdings ist es nicht immer so einfach ein gesundes und trotzdem richtig leckeres Essen zuzubereiten. Deswegen zeigen wir dir hier, wie du leckeres und gesundes Ofengemüse machst - inkl. eines total würzigen Curry-Dips.

Step 1:

Zuerst rührst du für den Dip den Quark mit dem Mineralwasser, Salz und Pfeffer glatt. Nun den Knoblauch schälen und fein würfeln oder reiben. Dann die Hälfte davon unter den Quark rühren und alles mit dem Abrieb der Zitrone und dem Currypulver würzen. Den Dip beiseite stellen, damit er gut durchziehen kann.

Step 2:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Step 3:

Für das Ofengemüse schälst du zuerst die Süßkartoffeln und schneidest sie in grobe Stücke. Die Schalotten schälen und vierteln, den Brokkoli und den Blumenkohl vom Strunk befreien und in Röschen teilen. Die Möhre schräg in Scheiben und die Paprika in Stücke schneiden. Die Nadeln von den Rosmarinzwiegen zupfen und fein hacken.

Step 4:

Das Gemüse gibst du nun in eine große Schüssel und würzt mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Chili und dem restlichen Knoblauch. Das Gemüse in einer großen Auflaufform verteilen.

Step 5:

Zum Schluss kannst du noch den Parmesan fein reiben und über das Gemüse streuen.

Step 6:

Das Gemüse im Ofen für 30 bis 40 Minuten bissfest garen. Dann zusammen mit dem Quark servieren.

Zutaten

Für den Curry-Dip:

300 g	Magerquark
2 EL	Mineralwasser
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Ofengemüse:

2	Süßkartoffeln
4	Schalotten
1	Brokkoli
1/2	Blumenkohl
1	Möhre
1	rote Paprika
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Rosmarin
3 EL	Olivendöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Chili
80 g	Parmesan