

OFENGEMÜSE

MIT SOUR CREAM

ZUTATEN	1-2 PERSONEN	3-4 PERSONEN
Kartoffeln	3 Stück	6 Stück
Gemüse (Kohlrabi, Rote Beete, Brokkoli etc.)	Variabel	Variabel
Knoblauch	3 Zehen	6 Zehen
Zwiebel	2 Stück	4 Stück
Frühlingszwiebeln	2 Stück	3 Stück
Magerquark	250g	500g
Schmand	1 Becher	2 Becher
Olivenöl	2 EL	4 EL

WEITERE ZUTATEN: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Essig.

ZUBEREITUNG OFENGEMÜSE

Ofen bei 200 Grad, Ober- Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln, Kohlrabi, Rote Beete und Zwiebeln schälen und sehr grob würfeln. Wenn vorhanden den Brokkoli waschen und Röschen vom Strunk trennen. 2 Knoblauchzehen fein würfeln. Vorbereitetes Gemüse in eine große Schale geben. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermengen. Gemüse auf ein Blech geben und in den Backofen schieben. Ca. alle 7-10 Minuten Gemüse wenden. So wird es von allen Seiten knusprig. Nach ca. 25 Min. sollte das Gemüse gar sein. Zwischendurch mal mit der Gabel anpieken und prüfen.

ZUBEREITUNG DIP

Frühlingszwiebeln fein hacken. Magerquark, Schmand und Frühlingszwiebeln in eine Schale geben und vermengen. 1 Knoblauchzehe über der Schale auspressen. 1-2 EL Essig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag kann den Dip noch nach Belieben mit eigenen Gartenkräutern aufpeppen.

Ofengemüse auf Tellern anrichten und den Dip dazu reichen.

Guten Appetit.