

Mediterranes Backofengemüse mit Kartoffelspalten und Quarkdip

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln
1,2 kg Gemüse nach Geschmack
(z.B. Paprika, Zucchini, Zwiebeln oder „deutsch“ mit Weißkohl, Möhren, Lauch)
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehe
Paprika, Rosmarin, Basilikum, Thymian
Salz und Pfeffer
500 g Magerquark
100 ml Schmand
100 ml passierte Tomaten

Zubereitung:

- Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in Achtel schneiden.
- Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- Alles zusammen mit dem Öl, dem Knoblauch, den Gewürzen und Kräutern in einer großen Schüssel mischen und mehrere Stunden mit geschlossenem Deckel durchziehen lassen.
- Quark mit passierten Tomaten und Schmand mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen und Kartoffel-Gemüsemischung auf zwei Backblechen verteilt ca. 30 Minuten backen.
- Ab und zu durchrühren.
- Mit dem Dip servieren.

Tipp: Das Backofengemüse eignet sich auch hervorragend zu Kurzgebratenem oder Gegrilltem. Dann rechnet man weniger Menge pro Person.

Pro Portion: 481 Kcal, 16 g Fett, 54 g KH, 29 g EW