

Ofengemüse mit Kräuterquark

Zutaten (für 2 Personen):

- 5 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL Rosmarin
- alternativ: Thymian
- 500 g Magerquark
- 2 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tiefkühl- Gartenkräuter
- 2 EL Leinöl

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, gut abtrocknen und in Spalten schneiden. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls in mundgerechte Streifen schneiden.

Alles zusammen in einer großen Schüssel mit Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Ein Backblech mit Backpapier oder Backfolie auslegen. Das Gemüse darauf verteilen und alles im vorgeheizten Backofen circa 25-30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Quark mit etwas Milch und dem Öl cremig rühren, Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag und es verträgt, rührt noch eine sehr fein gehackte Zwiebel unter den Quark.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen