

Ofengemüse mit Joghurt-Dip

Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 0.5 Blumenkohl
- 5 Karotten
- 1 Knolle Fenchel
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- 10 Zweige Thymian

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Karotten, Blumenkohl und Fenchel putzen und in gleich große Stücke, am besten Streifen schneiden. Zwiebel in Ringe, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen auf das Backblech geben. Gleichmäßig mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und den Saft der Zitrone darübergeben. Alles mehrmals mit den Händen wenden, damit sich Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut auf dem gesamten Gemüse verteilen.

Die Blätter von den Thymian-Zweigen zupfen und die Stiele zum Gemüse aufs Blech geben. Das Gemüse circa 30 Minuten bei 160 Grad (Umluft) im Ofen backen. In der Zwischenzeit die Thymian-Blätter fein hacken.

Ist das Gemüse gar, aus dem Ofen nehmen und den frisch gehackten Thymian darüber verteilen. Mit dem Dip servieren.

Zutaten für den Dip:

- 250 ml Joghurt
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 1 unbehandelte Zitrone
- etwas Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zitronenmelisse fein schneiden. Joghurt in eine Schüssel geben. Den Abrieb der Zitrone, den Saft einer halben Zitrone, 1 Schuss Olivenöl und die Zitronenmelisse dazugeben. Gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 08.09.2020

Koch/Köchin:

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