

Ofengemüse mit Hüttenkäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 5 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Knolle Rote Bete
- 1 Zucchini
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Hüttenkäse
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL Rosmarin
- alternativ: Thymian

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

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, gut abtrocknen und in Spalten schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Rote Bete schälen (dabei Handschuhe tragen, da sie stark färben). Anschließend halbieren und in Scheiben schneiden. Den Kürbis zunächst beiseite legen.

Das Gemüse und Kartoffeln in einer großen Schüssel mit Olivenöl und Hüttenkäse 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 Kürbis waschen und in feine Würfel schneiden. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit aufs Blech geben.

Tipp:

Die Zutaten für das Ofengemüse können ganz nach Geschmack und saisonaler Verfügbarkeit ausgewählt werden. So lassen sich etwa auch Pastinaken oder Topinambur zum Beispiel wunderbar im Ofen zubereiten. Kürbis und Süßkartoffel haben eine kürzere Garzeit, daher entweder etwas dicker schneiden oder erst 10 Minuten später dazugeben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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