

# Ofengemüse mit Kürbis und Paprikadip

Zutaten | 4 Portionen (Hauptgericht)

6 EL	Öl
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer
	Rosmarin
800 g	Kartoffeln
250 g	Möhren
500 g	Hokkaido-Kürbis
2	Knoblauchzehen
2 mittelgr.	Zwiebeln, rot
<b>Dip</b>	
200 g	Crème fraîche
150 g	Vollmilchjoghurt, natur
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Chilipfeffer
1	Paprika, rot

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Das Öl zusammen mit dem Honig, Salz, Pfeffer und gehacktem Rosmarin verrühren.
- Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in mundgerechte, gleichmäßige Stücke schneiden.
- Kürbis waschen, entkernen und in ebenso mundgerechte Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen, pressen und zum Gemüse geben.
- Zwiebeln schälen, vierteln und zum Gemüse geben.
- Alles zusammen in einer Auflaufform mit der Honig-Öl-Gewürzmarinade vermengen und im vorgeheizten Backofen ca. 30-40 Minuten garen.
- Für den Dip die Zitrone auspressen und 3 EL von dem Saft mit Crème fraîche, Joghurt und den Gewürzen verrühren.
- Paprika waschen, entkernen, sehr fein würfeln und zum Dip geben.
- Das Ofengemüse zusammen mit dem Dip servieren.

## Tipp:

Das Ofengemüse schmeckt gut zu Hähnchenbrust, Putenbrust, Fisch oder einfach als vegetarisches Hauptgericht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 607 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
530 kcal	34,4 g	44,4 g	8,75 g	176 mg