

Blumenkohl aus dem Ofen mit Paprika-Kräuterquark

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Blumenkohl
500 g	kleine Kartoffeln
5 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
je 1/2	gelbe und rote Paprika
1 Bund	glatte Petersilie
1 Zehe	Knoblauch
250 g	Quark
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
- Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und ebenfalls auf das Backblech legen.
- Olivenöl, Salz und Pfeffer darüber verteilen und alles gut miteinander vermischen.
- Blumenkohlröschen und Kartoffelviertel im Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen. Zwischendurch Gemüse und Kartoffeln mit dem Pfannenwender wenden.
- Für den Kräuter-Paprika-Quark die Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles zusammen mit dem Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Blumenkohl-Kartoffeln aus dem Ofen holen und mit dem Kräuterquark servieren.

Tipp:

Blumenkohl lässt sich auch gut einfrieren. Das Gemüse einfach in mundgerechte Stücke teilen und blanchieren. Anschließend in gefrierfesten Behältern in das Kühlfach stellen. Wichtig ist, den Blumenkohl zu portionieren, da er sonst zusammenfriert und sich nicht gut trennen lässt.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 343 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
319 kcal	18 mg	21,6 g	14 g	116 mg