

Wurzelgemüse aus dem Backofen mit Kräuterquark

Zutaten | 4 Portionen

Wurzelgemüse aus dem Backofen:	
4	Möhren
1	Kohlrabi
2	Rote Bete (Gegart, vakuumiert)
2	Zwiebeln
500 g	Kartoffeln (Drillinge)
1 EL	Öl (z.B. Rapsöl)
3	Knoblauchzehen
grobes Meersalz, Pfeffer	
Kräuterquark:	
250 g	Quark (Magerstufe)
200 g	Schmand
1 TL	Thymian getrocknet
1 Bund	Glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
grobes Meersalz, Pfeffer	

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, alles grob würfeln und mit etwas Öl in einer feuerfesten Form kurz anbraten.
- Knoblauchzehen schälen, auspressen und zum Gemüse geben.
- Das Gemüse im Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze 40 bis 45 Minuten garen. Dabei zwischendurch mehrmals wenden.
- In der Zwischenzeit den Quark mit Schmand glatt rühren.
- Petersilie und Schnittlauch waschen und trockentupfen. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
- Kräuter unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Gemüsesorten kann man variieren, es gehen auch Pastinaken oder Petersilienwurzeln oder einfach alles nehmen, was einem schmeckt. Als reine Beilage die Kartoffeln weglassen, ansonsten ist es ein vollwertiges vegetarisches Gericht.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 54 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
402 kcal	18,7 g	44,5 g	16,3 g	227 mg