Rezept

Kartoffel-Gemüse mit Dip

Zutaten für ca. 4 Portionen: Arbeitszeit: ca. 15 min
• 400g Kartoffeln
• 2 rote Zwiebeln
• 2 Paprikaschoten
• 300g Möhren
• 200g Zucchini
• 1 Aubergine
• 100g Champignon
• 2 Zehen Knoblauch
• 500g Magerquark
• Oregano, Rosmarin
• Paprikapulver, Schwarzkümmel
• 1 EL Gemüsebrühe
• Salz und Pfeffer
• 2-4 EL Olivenöl

Die Kartoffeln waschen und in schöne Spalten schneiden, ruhig die Schale dran lassen. Die Zwiebeln schälen und in grobe Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen und entkernen, in grobe Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, vierteln und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Die Aubergine waschen, vierteln und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die Möhren putzen und stückeln.

Den Ofen auf ca. 200°C vorheizen. Eine große Auflaufform oder ein Blech mit den Kartoffelspalten befüllen. Das Olivenöl mit den Gewürzen vermengen, den Knoblauch einpressen und gut verrühren. Davon nun etwas über die Kartoffeln geben, den übrigen Teil aufheben und später immer mal wieder zum Gemüse geben. Nach ca. 15 Minuten die Zwiebel und das übrige Gemüse mit zu den Kartoffeln geben. Alles schön vermischen und erneut mit dem Olivenöl beträufeln. Nach weiteren 15 Minuten nochmal etwas Olivenöl dazugeben und alles richtig gut wenden, bzw. verrühren.

Den Magerquark mit einem Schluck Milch geschmeidig machen und gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Gemüsebrühe würzen. Alles schön durchrühren. Wenn das Gemüse nun inzwischen eine schöne Farbe bekommen hat kann es raus aus dem Ofen und mit unserem gewürzten Quark als Dip serviert werden.

Guten Appetit!