

Gebackenes Gemüse

Rezept für 2 Personen

800 g

1 EL

100 g

3 EL

Gemüse gerüstet
(z.B. Fenchel, Rübli, Kürbis, Zucchini,
Randen, Aubergine etc.)
Olivenöl
Magerquark
div. Kräuter (Petersilie, Basilikum,
Salbei, Oregano, Thymian etc.)
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Das gerüstete Gemüse in grössere Streifen schneiden und auf dem Backblech verteilen. Das Olivenöl über das Gemüse träufeln. Alles gut mischen.

Das Blech in die Mitte des Ofens schieben und ca. 30 Minuten bei 200° backen.

Die Kräuter fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Magerquark beigeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut mischen. Die Quarksauce in 4 Schälchen abfüllen und zum gebackenen Gemüse servieren.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Tipp

Zu diesem einfachen Gericht passen alle Brote die Sie unter der Rubrik Diverses finden.

Nährwert pro Portion

Kalorien	289
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiss	10 g
Fett	8 g