

Herbst-Rezept



Herbst-Kartoffel-Gemüse vom Blech mit Kräuterquark

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 50 Minuten, davon 30 Minuten Backzeit



Zutaten:

- 400 g Kürbis, ca. ½ Hokkaido
- 200 g Möhren, ca. 2 – 3 Stück
- 200 g Pastinaken, ca. 1 - 2 Stück
- 800 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano oder andere Kräuter
- Salz, Pfeffer

- 200 g Kräuterquark

Zubereitung:

Kürbis waschen, zerteilen, Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren, Pastinaken und Kartoffel schälen, waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse und Kartoffeln mit Öl, Oregano, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Backblech geben. Bei 200°C Ober- und Unterhitze oder 180°C Umluft rund 30 Minuten garen.

Nach rund 15 Minuten das Gemüse auf dem Blech wenden.

Mit Kräuterquark servieren.

Varianten:

Wer es lieber vegan mag, nimmt statt dem Kräuterquark eine vegane Sauce.

Tauschen Sie nach Geschmack das Gemüse aus, z. B. mit Porree, Sellerie oder Kohlrabi.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pitzko
November 2020