

# „Regional essen! Mach mit!“

## Aktion im September 2022



### Gemüse mit Kartoffeln vom Blech und Kräuterquark

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 20 Minuten und 30 Minuten Backzeit



#### Zutaten für das Gemüse vom Blech:

- 400 g Zucchini, ca. 2 Stück
- 400 g Kohlrabi, ca. 1 große Kohlrabi
- 300 g Möhren, ca. 2 – 3 Möhren
- 800 g Kartoffeln
- 75 g Lauchzwiebeln, ca. 3 Stück
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano oder andere Kräuter
- Salz, Pfeffer

#### Zutaten Kräuterquark:

- 250 g Magerquark
- 1-2 EL Milch
- 40 g Kleingeschnittene Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, ca. 8 EL Kräutersalz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Alle Gemüse putzen und waschen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen und in ca. 1 cm große Ringe schneiden.

Kartoffeln 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.

Zutaten für den Kräuterquark mischen und mit der Milch cremig rühren.

Lauchzwiebelringe auf die gegarte Gemüse-Kartoffel-Mischung geben und servieren.

#### Tipp:

Dieses Rezept ist gut geeignet für Gäste. Alles kann vorbereitet werden und kommt in den Ofen, wenn die Gäste da sind.

#### Varianten:

Wer es lieber vegan mag, nimmt statt des Kräuterquarks eine vegane Sauce.

Tausche je nach Geschmack und Jahreszeit das Gemüse aus. Gut schmecken auch Kürbis, Porree, Pastinaken, Sellerie oder Fenchel.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

Arbeitsgruppe „Regional essen“  
September 2022

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.