



Winterliches Ofengemüse

Unser leckeres Rezept zur idealen Resteverwertung: Winterliches Gemüse wie Lauch, Rosenkohl, Rote Bete, Pastinaken oder Möhren findet sich aktuell in sämtlichen Ladentheken. Im Ofen gegart und mit einem frischen Avocado-Dip kombiniert, ergibt es ein köstliches und gesundes Feierabendgericht

Gesamtzeit: 60 Minuten

Vorbereitungs- und Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: 40 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 4 Pastinaken
- 4 Möhren
- 1 Rote Bete
- 200 g braune Champignons
- 200 g Rosenkohl
- ½ Hokkaido
- 1 Fenchel
- 1 Porree
- 2 Zwiebeln
- ½ Avocado
- 250 g Quark (auf Sojabasis, vegan)
- 1TL Zitronensaft
- 1TL Süßungsmittel (Zucker, Honig, Erythrit, Xylit, o.ä.)
- Bund Petersilie
- Frische Kresse
- Handvoll Feta (vegan oder weglassen)
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl

1 Zuerst den Backofen auf 200° C vorheizen. Das Gemüse (außer Avocado und eine Zwiebel) waschen, ggf. schälen und grob in mundgerechte Stücke schneiden. Diese sollten alle in etwa gleich dick sein, damit später alles gleichzeitig gar ist. Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit Olivenöl einfetten. Das geschnittene Gemüse darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt darf es 40 Minuten backen.

2 Währenddessen die halbe Avocado mit einem Löffel aushöhlen, anschließend mit einer Gabel zerdrücken und

mit Quark, Zitronensaft sowie Süßungsmittel vermengen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und unterheben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die gewaschenen Kräuter fein hacken und unterheben. Den Quark 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Das fertige Gemüse anrichten, wer mag, mit etwas Fetakäse toppen und mit dem Avocado-Dip servieren.

Guten Appetit!