

Herbstliches Ofengemüse mit Kräuterquark

4 m.-große	Kartoffeln	3 EL	Öl
2-3	Süßkartoffel(n)	500 g	Quark
400g	Karotte(n)		frische Kräuter
500g	Rote Bete		Salz und Pfeffer
500g	Kürbis (Hokkaido)		Fett für das Blech
2-3	Zwiebeln		
400g	Wurzelpetersilie		

Die Kartoffeln gut waschen und in Spalten schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die Karotten und Wurzelpetersilie putzen und in Stücke schneiden - eventuell längs halbieren. Den Kürbis schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Rote Bete schälen und in Spalten schneiden (Achtung, eventuell unter fließendem Wasser machen und Porzellan benutzen - Rote Bete-Saft färbt!). Alle Gemüse sollen in etwa die gleiche Größe und Dicke haben. Nun alles in eine Schüssel geben. Das Öl zugeben, salzen, pfeffern und gut umrühren, so dass das Gemüse möglichst komplett dünn mit Öl überzogen ist. Dann auf ein gefettetes Blech geben - das Gemüse soll in einer Lage das Blech bedecken. Wenn nötig, besser zwei Bleche benutzen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Blech in den Ofen geben und ca. 30 - 40 Minuten darin backen, bis das Gemüse weich ist und sich braune Krusten gebildet haben.

Tipp: Bei zwei Blechen mit Umluft arbeiten (Achtung, es wird dann aber schneller trocken) oder nach der halben Garzeit die Schienen wechseln. Die Kräuter putzen, hacken und mit Quark verrühren. Dann salzen und pfeffern.

Variante: Statt Dill einmal Meerrettich verwenden.

Zusammen servieren. Wir essen es als vollständiges und vollwertiges Hauptgericht. Es ist aber auch eine leckere Beilage zu Kurzgebratenem.

Herbstliches Ofengemüse mit Kräuterquark

4 m.-große	Kartoffeln	3 EL	Öl
2-3	Süßkartoffel(n)	500 g	Quark
400g	Karotte(n)		frische Kräuter
500g	Rote Bete		Salz und Pfeffer
500g	Kürbis (Hokkaido)		Fett für das Blech
2-3	Zwiebeln		
400g	Wurzelpetersilie		

Die Kartoffeln gut waschen und in Spalten schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die Karotten und Wurzelpetersilie putzen und in Stücke schneiden - eventuell längs halbieren. Den Kürbis schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Rote Bete schälen und in Spalten schneiden (Achtung, eventuell unter fließendem Wasser machen und Porzellan benutzen - Rote Bete-Saft färbt!). Alle Gemüse sollen in etwa die gleiche Größe und Dicke haben. Nun alles in eine Schüssel geben. Das Öl zugeben, salzen, pfeffern und gut umrühren, so dass das Gemüse möglichst komplett dünn mit Öl überzogen ist. Dann auf ein gefettetes Blech geben - das Gemüse soll in einer Lage das Blech bedecken. Wenn nötig, besser zwei Bleche benutzen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Blech in den Ofen geben und ca. 30 - 40 Minuten darin backen, bis das Gemüse weich ist und sich braune Krusten gebildet haben.

Tipp: Bei zwei Blechen mit Umluft arbeiten (Achtung, es wird dann aber schneller trocken) oder nach der halben Garzeit die Schienen wechseln. Die Kräuter putzen, hacken und mit Quark verrühren. Dann salzen und pfeffern.

Variante: Statt Dill einmal Meerrettich verwenden.

Zusammen servieren. Wir essen es als vollständiges und vollwertiges Hauptgericht. Es ist aber auch eine leckere Beilage zu Kurzgebratenem.

Guten Appetit!



Guten Appetit!

