Rezept

Ofengemüse mit Senfdip

Ein Rezept von Ofengemüse mit Senfdip, am 29.04.2024

Zutaten

- **500 g** Süßkartoffeln
- **1** Knoblauchzehe
- Pfeffer
- **1** Frühlingszwiebel
- **1 EL** Senf
- **1** große Fenchelknolle mit Grün
- Meersalz
- **2 EL** Olivenöl
- **100 g** Sojajoghurt (alternativ: Naturjoghurt 3,5 % Fett)
- **1 TL** Agavendicksaft (Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Fenchel in ca. 1 cm große Stücke schneiden, das Fenchelgrün klein schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

2. Süßkartoffeln, Knoblauch, Fenchel und Fenchelgrün in eine Auflaufform geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl hinzugeben und anschließend alles kräftig mischen. Ca. 100 ml Wasser zugeben und die Auflaufform mit Alufolie bedecken. Das Gemüse im heißen Backofen (Mitte) ca. 1 Std. garen.

3. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und sehr fein hacken. Mit dem Sojajoghurt, dem Senf und dem Agavendicksaft gut vermischen. Diesen Senfdip zum fertig gegarten Ofengemüse servieren.