Rezept

Schnelles Ofengemüse mit Dip

Ein Rezept von Schnelles Ofengemüse mit Dip, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	große Süßkartoffeln (ersatzweise große festkochende Kartoffeln)
2 EL	Sonnenblumenkerne
	Pfeffer
100 g	Salatmayonnaise (Glas)
1	Knoblauchzehe
	½ TL Chiliflocken (ersatzweise Cayennepfeffer)
	Backpapier für das Blech
1 Stange	Lauch
2	junge Kohlrabi (ca. 500 g)
	Salz
4 EL	Olivenöl
150 g	Joghurt
	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
	Olivenöl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit Olivenöl einstreichen. Die Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in 1 cm dicke Ringe schneiden. Den Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit den Sonnenblumenkernen mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2. Das Gemüse auf dem Blech verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen, bis es gebräunt ist.

3. Inzwischen für den Dip die Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Chiliflocken würzen. Den Dip extra zum Ofengemüse reichen. Dazu knuspriges Sesam-Fladenbrot, Baguette oder Ciabatta servieren.