Rezept

Backofen-Gemüse mit Kräutersauce

Ein Rezept von Backofen-Gemüse mit Kräutersauce, am 28.07.2025

Zutaten

600 g	gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Staudensellerie, Fenchel, Brokkoli)
1	kleine Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Magerquark
	etwas Mineralwasser mit Kohlensäure
1-2 TL	Zitronensaft
1	rote Zwiebel
400 g	möglichst kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
2 kleine Zweige	Rosmarin
	Salz
150 g	Cremequark natur (0,2 % Fett)
1/2 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Dill, Petersilie, Zitronenmelisse)
	Zucker
	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse je nach Sorte waschen, putzen oder schälen. Möhren und Sellerie in Stifte schneiden, den Fenchel in dünne Spalten. Brokkoli in kleine Röschen teilen, dicke Stiele schälen und würfeln. Zwiebel schälen, vierteln und in einzelnen Schichten teilen. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Knoblauch schälen. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2. Das Öl in eine große Schüssel geben und den Knoblauch dazupressen. Vorbereitetes Gemüse und Kartoffeln dazugeben und mit Knoblauchöl vermischen. Salzen und pfeffern. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüsemischung und Rosmarin darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 15 Min. backen. Dann alles einmal vorsichtig durchmischen und in weiteren 10-15 Min. fertig garen.

3. Inzwischen beide Quarksorten verrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und bis auf einige Blättchen zum Garnieren hacken. Kräuter unter den Quark mischen. So viel Mineralwasser unterschlagen, dass eine sämig-dickflüssige Konsistenz entsteht. Creme mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken.

4. Zum Servieren das heiße Backofen-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kräutercreme mit den restlichen Kräuterblättchen garnieren und dazu reichen.