

## Rezept

# Buntes Gemüse aus dem Pergamentpäckchen

Ein Rezept von Buntes Gemüse aus dem Pergamentpäckchen, am 29.06.2026

## Zutaten

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>1</b> Knoblauchzehe             | <b>1</b> kleine getrocknete Chilischote      |
| <b>1 TL</b> gemahlene Fenchelsamen | Salz   |
| Pfeffer aus der Mühle              | <b>3 EL</b> Olivenöl                         |
| <b>2 Stangen</b> Staudensellerie   | <b>250 g</b> Blumenkohl                      |
| <b>1</b> Zucchini                  | <b>1</b> kleine rote Paprikaschote           |
| <b>2</b> rote Zwiebeln             | <b>1</b> Zimtstange                          |
| <b>500 g</b> Magerquark            | <b>etwas</b> Mineralwasser (mit Kohlensäure) |
| <b>1 Pck.</b> gemischte TK-Kräuter | Küchengarn                                   |
| Backpapier                         |  |

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, zwei Blätter Backpapier auf einem Brett bereitlegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote zerbröseln. In einer großen Schüssel Knoblauch, Chilibrösel, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer mit dem Öl verrühren.
2. Sellerie, Blumenkohl und Zucchini putzen und waschen. Den Sellerie in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, den Blumenkohl in Röschen teilen, den Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln oder achteln. Die Zimtstange halbieren.
3. Gemüse und Zwiebeln im Würzöl wenden und jeweils die Hälfte davon mit 1 Zimtstück in die Mitte eines Backpapiers setzen. Das Papier über dem Gemüse falten, die Seiten wie bei einem Bonbon zusammendrehen und die Päckchen mit Küchengarn verschnüren.
4. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen (unten) ca. 40 Min. garen. Währenddessen den Quark mit dem Mineralwasser cremig rühren, mit den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Gemüsepackchen aus dem Ofen nehmen und auf Teller setzen. Das Papier öffnen und den Kräuterquark dazu servieren.