

Rezept

Gemüsemix mit Potato Wedges

Ein Rezept von Gemüsemix mit Potato Wedges, am 28.06.2026

Zutaten

1 Aubergine (ca. 350 g)	Salz
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
Pfeffer	1 TL edelsüßes Paprikapulver
450 g festkochende Kartoffeln	1 rote Paprika (ca. 200 g)
1 Knolle Fenchel (mit Grün; ca. 300 g)	½ Bund Schnittlauch
200 g Magerquark	100 g Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 39 g F, 24 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Aubergine waschen, putzen, längs vierteln, mit Salz bestreuen, kurz ziehen lassen. Knoblauch schälen, zum Öl pressen, gut verrühren. 1 TL Öl für den Dip abnehmen. Restliches Öl mit etwas Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver verrühren. Kartoffeln schälen, waschen, längs in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Paprika waschen, putzen, ca. 3 × 3 cm groß schneiden. Vom Fenchel etwas Grün beiseitelegen. Knolle putzen, waschen, längs in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Aubergine trocken tupfen, quer in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.
2. Kartoffeln, Gemüse und Würzöl mischen, auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen, dabei einmal wenden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Fenchelgrün waschen, trocken tupfen, fein schneiden und mit Quark, Knoblauchöl, Schmand, 1-2 EL Wasser sowie Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Kartoffeln mit Dip servieren.