

Rezept

# Kartoffelgemüse mit Zaziki

Ein Rezept von Kartoffelgemüse mit Zaziki, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>1</b> große Zwiebel
<b>3</b> Zucchini (ca. 500 g)	¼ l Gemüsebrühe
<b>4 EL</b> Olivenöl	½ TL getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer
<b>200 g</b> Tomaten	<b>1 Glas</b> Okraschoten (ca. 660 g Füllmenge)
½ Salatgurke	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>200 g</b> griechischer Joghurt	<b>50 g</b> Schafkäse (Feta)
Zucker	<b>50 g</b> schwarze Oliven (ohne Stein)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Römertopf wässern. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten, Brühe, Öl und Oregano in den Römertopf geben, salzen, pfeffern. Alles zugedeckt bei 220 ° (Umluft 200°) 1 Std. 30 Min. garen.
2. Tomaten waschen und grob würfeln. Okraschoten in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurke fein raspeln. Knoblauch schälen und zu der Gurke pressen. Joghurt unterrühren. Feta zerbröckeln, unterrühren. Zaziki mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Okraschoten, Tomaten und Oliven 15 Min. vor Garzeitende unter das Gemüse heben und offen fertig garen. Abschmecken und mit Zaziki servieren.