

Rezept

Lumpenblech mit Quark

Ein Rezept von Lumpenblech mit Quark, am 27.04.2024

Zutaten

Für das Ofengemüse:

1 kg mittelgroße Kartoffeln	200 g Blumenkohl
2 rote Paprika	250 g Zucchini
1-2 Zweige Rosmarin	3-4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Für den Quark:

2-3 Frühlingszwiebeln	500 g Magerquark
5 EL Sahne	Salz
Pfeffer	Mineralwasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 14 g F, 23 g EW, 39 g KH

Zubereitung

Das Gemüse

1. Kartoffeln und Gemüse gründlich waschen, nach Bedarf abbürsten.
2. Blumenkohl in Röschen teilen.
3. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in fingerdicke Streifen schneiden.
4. Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden, die Enden abschneiden.
5. Die Kartoffeln längs halbieren - dann garen sie schneller.

6. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.
-

7. Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.
-

8. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse und Kartoffeln darauf verteilen, Kartoffeln am besten mit der Schnittfläche nach unten.
-

9. Im heißen Ofen (Mitte) 35-40 Min. backen.
-

Der Kräuterquark

10. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit dem Quark, Sahne, Salz und Pfeffer mischen. So viel Mineralwasser dazugeben, dass die Konsistenz cremig wird.
-

11. Gemüse mit dem Kräuterquark in separatem Schälchen servieren und genießen!