

Rezept

Mediterranes Grillgemüse an Tomaten-Oliven-Quark

Ein Rezept von Mediterranes Grillgemüse an Tomaten-Oliven-Quark, am 20.06.2026

Zutaten

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Zucchini	1 Aubergine
2 große Möhren	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 TL getrocknete Kräuter der Provence	400 g Magerquark
100 g Joghurt (1,5 % Fett)	1-2 EL Milch (1,5 % Fett)
1 kleine Zwiebel	10 mit Paprika gefüllte grüne Oliven
4 getrocknete Tomaten	1 EL gehackte Petersilie
½ TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL gehackte Kräuter (z. B. Basilikum)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. Den Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, putzen und längs in Scheiben schneiden.
2. 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence sowie 2 EL kaltes Wasser zu einer Marinade verrühren und mit dem Gemüse mischen. Dieses im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.
3. Inzwischen den Quark mit Joghurt und Milch verrühren. Die Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln. Die Oliven in dünne Scheiben und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden.
4. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten, dann die Oliven und Tomaten zufügen und 5 Min. mitbraten. Die Zwiebel-Tomaten-Oliven-Mischung im Mixer zerkleinern, mit der Petersilie unter die Quarkmasse rühren und den Dip mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse auf ein Backblech geben und im heißen Ofen (Mitte) ca. 10 Min. garen. Nach ca. 5 Min. Garzeit das Gemüse wenden. Das fertige Gemüse aus dem Ofen holen, mit dem Tomaten-Oliven-Quark auf zwei Tellern anrichten, mit den gehackten Kräutern bestreuen und genießen.