

Rezept

# Ofengemüse mit Avocado-Dip

Ein Rezept von Ofengemüse mit Avocado-Dip, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> fest kochende Kartoffeln	<b>1</b> kleine Aubergine
<b>1</b> Zucchini	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>150 g</b> Cocktailtomaten	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>2 TL</b> getrockneter Thymian	<b>1</b> reife Avocado
<b>150 g</b> Magerquark	Mineralwasser
<b>1 TL</b> Zitronensaft	Backpapier für das Blech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 225° vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln und Gemüse waschen und schälen bzw. putzen. Kartoffeln in 2 cm breite Spalten schneiden. Aubergine und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben, Paprika in breitere Spalten schneiden. Tomaten halbieren.
2. Öl mit 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Thymian in einer Schüssel mischen. Kartoffeln und Gemüse gut untermengen, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 20-30 Min. backen.
3. Inzwischen Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Quark, 1 Schuss Mineralwasser und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Kartoffeln und Gemüse reichen.