

## Rezept

# Ofengemüse mit Knoblauchquark

Ein Rezept von Ofengemüse mit Knoblauchquark, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1,5-2 kg</b>	1 1/2-2 kg bunt gemischtes Gemüse (geeignet sind: zarte Möhren, Paprikaschoten, Zucchini, Tomaten, Pilze und/oder Zwiebeln – am besten rote)	<b>5 EL</b>	Olivenöl
			Salz
			Pfeffer
<b>4</b>	Knoblauchzehen	<b>1/4 Bund</b>	Basilikum
<b>500 g</b>	Topfen oder Quark	<b>50 g</b>	Sahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 200 Grad). Das Gemüse vorbereiten: Möhren und Zwiebeln schälen, die übrigen Gemüse waschen und putzen. Gemüse in 3-4 cm große Stücke schneiden (die Tomaten nur halbieren).
2. Das Gemüse mit 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer feuerfesten Form oder in einem tiefen Backblech mischen. Im Ofen (Mitte) in etwa 30 Minuten goldbraun und weich backen, dabei ab und zu durchrühren.
3. Inzwischen den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Topfen oder Quark, Sahne und übriges Öl mit dem Basilikum und dem Knoblauch gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Gemüse essen. Dazu gibt es außerdem Brot oder Pellkartoffeln und ein paar Oliven.