

## Rezept

# Ofengemüse mit Polenta-Kräuter-Kruste

Ein Rezept von Ofengemüse mit Polenta-Kräuter-Kruste, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1,7 kg</b> Gemüse (Kürbis, Möhren, Kohlrabi, Zucchini)	<b>2 EL</b> Polenta (Maisgrieß)
<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>½ TL</b> getrocknete italienische Kräutermischung
<b>½ TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>4 EL</b> Olivenöl

### Für den Quark

<b>½</b> Avocado	<b>200 g</b> Magerquark
<b>1</b> Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer (für die Großen)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3 Personen (2 Erwachsene und 1 Baby) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 15 g F, 5 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse putzen, waschen, ggf. schälen und in 4 cm lange, 1 cm dicke Stifte schneiden. Die Gemüsestifte in einer großen Schüssel mit Polenta, Kurkuma, Kräutern, Paprikapulver und Olivenöl mischen.

---

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse großflächig darauf ausbreiten. Im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.

---

3. Inzwischen für den Quark die Avocado entkernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Quark unterrühren. Den Knoblauch schälen, dazupressen und alles verrühren. Etwas Avocadoquark für das Baby abnehmen. Für die Großen den Rest mit Salz und Pfeffer würzen. Übrig gebliebenes Ofengemüse ergibt mit einer Handvoll Nüssen püriert einen köstlichen Brotaufstrich für Kinder.