

Rezept

Ofengemüse mit Schnittlauch-Schmand

Ein Rezept von Ofengemüse mit Schnittlauch-Schmand, am 09.06.2026

Zutaten

3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Petersilie
2 gelbe Paprikaschoten	1 dünne Stange Lauch
2 zarte Zucchini	1 Fleischtomate
200 g Schmand	100 g Joghurt
1 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Eine Quicheform mit 1 EL Öl bepinseln. Petersilie waschen und trockenschütteln. Blättchen hacken und mit 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Gemüse separat waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und jeweils mit etwas Petersilienmischung würzen.
2. Paprikastücke, Lauch und Zucchini nebeneinander in die Form legen. Tomatenstückchen darüber streuen. Mit übrigem Öl beträufeln und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 25-30 Min. garen.
3. Für die Sauce Schmand und Joghurt mit 1-2 EL Wasser glatt rühren. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unterrühren. Schmand mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse heiß oder lauwarm mit dem Schmand servieren.