

Rezept

Ofengemüse mit Zaziki

Ein Rezept von Ofengemüse mit Zaziki, am 10.06.2026

Zutaten

1 rote Paprikaschote	300 g Hokkaidokürbis
1 Fenchelknolle	100 g große schwarze Oliven
3 EL Öl	1 TL flüssiger Honig
2 EL Aceto balsamico bianco (ersatzweise Apfelessig)	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	1 TL getrockneter Thymian
1/4 Salatgurke	Pfeffer
100 g Sahne	200 g Magerquark
2 Knoblauchzehen	1 EL Aceto balsamico bianco (ersatzweise Apfelessig)
Pfeffer	Salz
	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Für das Gemüse die Paprikaschote längs halbieren, putzen, waschen und in Spalten schneiden. Kürbis entkernen, gründlich waschen und putzen, hässliche Hautstellen wegschneiden – ansonsten müssen Hokkaidos nicht geschält werden – und das Fruchtfleisch grob würfeln. Den Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Gemüse und die Oliven in eine Schüssel geben. Öl, Honig, Essig, Paprikapulver und Thymian darübergeben. Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.
3. Inzwischen für den Zaziki die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Quark, Sahne und Essig verrühren, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Gurke unter die Quarkmischung rühren und den Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf zwei Teller verteilen und mit dem Zaziki servieren. Dazu passt Couscous oder Kartoffelpüree.