

Rezept

Ofengemüse mit Avocado-Dip

Ein Rezept von Ofengemüse mit Avocado-Dip, am 22.07.2024

Zutaten

500 g fest kochende Kartoffeln	1 kleine Aubergine
1 Zucchini	1 rote Paprikaschote
150 g Cocktailtomaten	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 TL getrockneter Thymian	1 reife Avocado
150 g Magerquark	Mineralwasser
1 TL 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.