

Rezept

Sommergemüse in Pergamentpapier mit Dip

Ein Rezept von Sommergemüse in Pergamentpapier mit Dip, am 09.06.2026

Zutaten

250 g kleine festkochende Kartoffeln	120 g rote Zwiebeln
150 g Kirschtomaten	150 g feste braune Champignons
2-3 Stiele Thymian	200 g feste Zucchini
200 g Brokkoli (ersatzweise Blumenkohl oder Romanesco)	1 TL Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
30 g schwarze Oliven mit Stein (oder 25 g ohne Stein)	1 Knoblauchzehe
150 g Joghurt (1,5 % Fett)	1 TL Kapern
2 Bögen Pergamentpapier (à ca. 30 x 60 cm)	50 g Schafskäse (45 % Fett, Feta)
	Chiliflakes
	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und ungeschält in Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen und ganz lassen. Die Pilze putzen, abreiben, die Stiele herausdrehen und die Hüte je nach Größe halbieren, vierteln oder ganz lassen.
2. Den Thymian waschen, trocken tupfen und in je 2-3 Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in nicht zu kleine Röschen teilen (Zucchini und Brokkoli in größere Stücke schneiden als die anderen Zutaten, damit das Gemüse gleichmäßig gart).
3. Die Mitte der Pergamentpapierbögen dünn mit dem Öl bestreichen. Die Kartoffeln und das Gemüse mischen, die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und in die Mitte geben. Den Thymian darauf verteilen. Das Pergamentpapier über dem Gemüse locker zusammenfalten und seitlich mit Küchengarn oder Bindfaden verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 40 Min. garen.
4. Inzwischen für den Dip den Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven entsteinen und fein hacken. Die Kapern abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Den Käse fein zerkrümeln und mit dem Joghurt pürieren. Den Knoblauch und die Oliven unter den Käse mischen. Den Dip mit Pfeffer und Chiliflakes würzen. Das Gemüse im Papier auf einem großen Teller servieren und den Dip extra dazu reichen.