



Unser Rezept

DER WOCHE

OFENGEMÜSE

MIT ROTE-BETE-KNOBLAUCH-JOGHURT

ZUTATEN

2 Zucchini
2 Paprika
2 Rote Bete
2 Möhren
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel (optional)
Salz und Pfeffer
Für den Rote-Bete-Joghurt:
1 kleine roh geraspelte Rote Bete
200 g griechischer Joghurt (oder veganer Naturjoghurt)
1 – 2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini, Paprika, Möhren und Rote Beet in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilen. Das Gemüse 30 – 35 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen die vorgekochte Rote Bete grob würfeln und zusammen mit Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rote-Bete-Joghurt auf Tellern oder einer Platte verstreichen und das heiße Ofengemüse darauf anrichten. Nach Belieben mit gehackter Petersilie, gerösteten Kernen oder etwas Feta bestreuen.

Tipp: Gerösteter Knoblauch aus dem Ofen macht den Dip besonders aromatisch.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse