



Wintergemüse aus dem Ofen mit Topfen-Joghurt-Dip

Zutaten

- 1 Rote Rübe
- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 8 Kohlsprossen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Teelöffel Salz



Süßkartoffel



Kohlsprossen



Karotten



Curry



Rote Rübe

Zubereitung

1. Rote Rübe und Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Süßkartoffel waschen, schälen und in vier Teile schneiden.
3. Kohlsprossen waschen und halbieren.
4. Alles mit Olivenöl, Curry und Salz mischen.
5. In eine Auflaufform geben.
6. Im Backrohr bei 180 Grad Celsius 45 Minuten braten.
7. Hin und wieder umrühren.



Olivenöl

Gib in den Ofen, was du gerne magst. Fast jedes Gemüse lässt sich im Ofen backen: Kürbisspalten, Brokkoli, Karfiol, Pastinake, Zucchini, Zwiebel, Kraut, ...



Topfen-Joghurt-Dip

Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1 Packung Topfen
- 1 Becher Joghurt
Saft einer Bio-Zitrone
- 1 Teelöffel Senf
Salz, Pfeffer



Joghurt



Petersilie



Zitrone



Topfen

Zubereitung

1. Petersilie waschen und fein schneiden.
2. Topfen und Joghurt verrühren.
3. Zitronensaft und Senf dazugeben.
4. Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben.
5. Gut verrühren.

