HAW HAMBURG

ZENTRALE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG E.V.

Ofengebackenes mit Ziegencreme

Menge

Etwa 2000 g für 3 - 4 Portionen

Zutaten

3	Möhren	etwas	Pfeffer
1	Kohlrabi	½ Bund	Petersilie
2	Zwiebeln	½ Bund	Schnittlauch
2	Paprika	2 Zweige	Rosmarin
750 g	Kartoffeln	150 g	Vollmilchjoghurt (3,5 %)
3 EL	Olivenöl	50 g	Ziegenfrischkäse
½ TL	Salz	etwas	Zitronensaft

Zubereitung

Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. **Möhren** und **Kohlrabi** schälen, in Scheiben und Stifte schneiden.
Zwiebel pellen und vierteln.
Paprika waschen, entkernen und in breite Längsstreifen schneiden.
Kartoffeln schälen, waschen, gut abtupfen und halbieren oder vierteln.
Kartoffeln mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben und alles miteinander vermengen. Gemüse auf dem Backblech verteilen. Im Ofen 25 - 30 Minuten backen.
Inzwischen **Kräuter** waschen und trocken schütteln. **Rosmarinnadeln** vom Zweig trennen, nach ca. 15 Minuten Backzeit auf dem Gemüse verteilen und weiter backen lassen.
Vollmilchjoghurt und **Ziegenfrischkäse** mit **Zitronensaft** verrühren.
Petersilie fein schneiden. Schnittlauch in Ringe schneiden.
Beides mit der Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NUTRI-SCORE

A B C D E

Nährwertangaben je 100 g

Energie	269 kJ / 64 kcal	Eiweiß	1,8 g
Fett	2,2 g	Ballaststoffe	1,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,6 g	Natrium	108 mg
Kohlenhydrate	9,7 g		
davon Zucker	2,5 g	Gemüse/Obst/Nuss	50 g

Hinweis

Gemüsesorten können entsprechend der eigenen Vorlieben ausgetauscht werden.
Je härter das Gemüse ist, desto länger muss es garen. Sind keine frischen Kräuter zur Hand, eignen sich auch Kräuter aus der Tiefkühltruhe.