



Frühlings-Ofengemüse mit Currydip

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 300 g |
| Süßkartoffeln | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Salz | |
| Zucchini | 500 g |
| Strauchtomaten | 500 g |
| grüner Spargel | 1 Bund |
| Mango | 1 St. |
| Schalotten | 2 St. |
| Cashewkerne | 60 g |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 400 g |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Currypulver | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln und Süßkartoffel waschen, schälen und in 1–2 cm dicke Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.
2. Auf einem Backblech vorbereitetes Gemüse und Thymian mit Öl, Pfeffer und wenig Salz vermengen. Im Backofen ca. 15 Min. goldgelb backen.
3. Inzwischen Zucchini waschen, Enden entfernen und in dicke Stifte schneiden. Tomaten waschen, Strünke entfernen und vierteln. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen und Stangen in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.
4. Gemüse auf dem Blech einmal wenden. Zucchini, Tomaten und Spargel dabei unterheben und alles weitere 20–25 Min. backen.
5. Für den Dip Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Schalotten halbieren, schälen und ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne Cashewkerne ohne Fett leicht anrösten. Leicht abkühlen lassen, dann hacken. Mit Mango, Schalotten, Quark und Joghurt verrühren und mit Curry und Salz abschmecken. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 547 kcal |
| Kohlenhydrate | 82 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 16 g |