



Gemüse-Pommes mit Sesamdip

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	300 g
Pastinaken	4 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Kohlrabi	2 St.
Thymian, gerebelt	
Paprika, edelsüß	1 TL
Olivenöl	3 EL
Meersalz	
Sesam, weiß	3 TL
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Sojasauce	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Rote Bete, Pastinaken, Süßkartoffeln und Kohlrabi ggf. schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer Schüssel Gemüse mit Thymian, Paprikapulver und Öl mischen, salzen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Backofen ca. 25 Min. backen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam fettfrei ca. 2–3 Min. anrösten. Gemüse im Ofen nach ca. 10 Min. wenden.
3. In einer Schüssel Quark mit Sesam vermengen und mit Sojasauce abschmecken. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	483 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	22 g
Fette	8 g