



Winter-Ofengemüse mit Currydip



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	300 g
Süßkartoffeln	1 St.
Karotten	250 g
Pastinaken	250 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Hokkaidokürbis	400 g
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, Süßkartoffel, Karotten und Pastinaken waschen und schälen. Kartoffeln in 1–2 cm dicke Spalten, Karotten und Pastinaken in Stifte 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. Kürbis waschen, halbieren und mithilfe eines Löffels die Kerne entfernen. Kürbishälften in schmale Spalten schneiden.
4. Gemüse auf dem Blech einmal wenden, Kürbis dabei unterheben und alles weitere ca. 20–30 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	598 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	16 g