



Frühlings-Ofengemüse mit Currydip

 Dauer
60 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	300 g
Süßkartoffeln	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	3 Esslöffel
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 Teelöffel
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

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.

Auf einem Backblech vorbereitetes Gemüse und Thymian mit Öl, Pfeffer und wenig Salz vermengen. Im Backofen ca. 15 Min. goldgelb backen.

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.

Gemüse auf dem Blech einmal wenden. Zucchini, Tomaten und Spargel dabei unterheben und alles weitere 20–25 Min. backen.

Für den Dip Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Schalotten halbieren, schälen und ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne Cashews 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 dem Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	558 kcal		
Kohlenhydrate	80 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	25 g	Fette	19 g