



Röstgemüse vom Blech mit Schinken, Paprikareis und Thymiandip



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	1 St.
Pastinaken	500 g
Wasser	7 EL
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Langkornreis	300 g
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Schinkenwürfel	100 g
Joghurt, natur	200 g
Butter	1 EL
Paprika, edelsüß	2 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 200° C (Umluft) vorheizen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und Kopf in kleine Röschen schneiden. Pastinaken waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in einer Schüssel mit Wasser, Öl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech geben und ca. 20 Min. im Ofen backen.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
3. Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen streifen. Knoblauch schälen und grob hacken. Gemüse im Ofen wenden und Knoblauch und Schinkenwürfeln dazugeben. Alles weitere ca. 10 Min. backen.
4. Thymian und Joghurt in einer Schale mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter und Paprikagewürz zum Reis geben und mit Salz abschmecken.
5. Gemüse aus dem Ofen holen und mit Reis auf Tellern anrichten. Joghurt in kleinen Schüsseln dazureichen. Röstgemüse mit Schinken, Paprikareis und Thymiandip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	582 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	13 g