

Gemüse vom Blech mit zweierlei Dips



Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kürbis waschen (schälen nicht nötig) und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Möhren schälen und die Enden abschneiden. Anschließend der Länge nach vierteln. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüse darauf verteilen. Kräftig Pfeffer darüber mahlen. Mit dem Öl beträufeln und die Brühe angießen. Im Ofen 25 Minuten garen. Wenn die Möhren noch zu fest sind, 5 Minuten weiter garen.
3. In der Zwischenzeit für die Dips Schafskäse in einer Schüssel mit der Gabel etwas zerdrücken. Walnüsse hacken. Mit den restlichen Zutaten mischen und mit Pfeffer und Curry abschmecken. Zutaten für den Paprika-Dip in einer 2. Schüssel verrühren.
4. Gemüse mit den Dips servieren.

Für 2 Personen

Für das Blechgemüse

- 1/4 kleiner Hokkaido (ca. 200 g)
- 4 kleine bunte Möhren (lila, gelb und rot; geht natürlich auch mit normalen Möhren)
- 1 kleine Zucchini
- 4 kleine Tomaten
- Pfeffer
- 2 TL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe

Für den Paprika-Dip

- 3 EL mildes Ajvar (Paprikapaste aus dem Glas, gibt's im Supermarkt)
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- 1 EL rote Marmelade

Für den Schafskäse-Dip

- 100 g Schafskäse
- 6 Walnusskernhälften
- 3 EL fettarmer Naturjoghurt
- Pfeffer, Curry
- 1 EL gehackte Petersilie

Nährwerte pro Portion

Energie: 410 kcal

Kohlenhydrate: 29 g (entspricht 2,9 KE)

Davon Zucker: 26,5 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 23 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 8,6 g

Ballaststoffe: 13 g

Tipp

Durch die verschiedenen Gemüsesorten und die Dips gibt es so viel Abwechslung, dass man kein Fleisch vermisst. Packen Sie das Backblech ruhig voll. An Gemüse dürfen Sie sich nach Herzenslust satt essen.

