



Iss Dich fit!



Ofen-Bunte Schwenkkartoffel-Gemüsepfanne mit Joghurt-Kräuter-Creme

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Kartoffel-Gemüsepfanne:

- 800 g kleine Bio-Kartoffeln (Drillinge oder festkochend)
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

Für die Joghurt-Kräuter-Creme:

- 1 TL Rosmarin (frisch oder getrocknet)
- Salz, Pfeffer
- 300 g Naturjoghurt (1,5 % Fett oder pflanzlich)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 2 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln vorbereiten

- Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- In einem Topf mit Wasser 8 Minuten vorkochen, dann abgießen.

2. Gemüse schneiden

- Paprika, Zucchini, Aubergine und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden.
- Alles aufs Blech geben
- Kartoffeln und Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen.
- Auf einem Backblech verteilen.

3. Backen

- Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30–35 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal wenden.

4. Joghurt-Kräuter-Creme

- Joghurt mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
- Frische Kräuter fein hacken und untermischen.

5. Anrichten

- Ofenkartoffel-Gemüse-Pfanne auf Teller geben und mit der frischen Joghurt-Kräuter-Creme servieren.