REZEPTIDEE VOM WOCHENMARKT

Buntes Ofengemüse mit Kräuterquark.

Kürbis, bunte Möhren, Paprika und Zwiebeln vom Blech, dazu ein kühler Quark. 200 °C Ober-/Unterhitze, 25 bis 30 Minuten.



Gelbe und lila Möhren zwischen Kürbis und Paprika — das Blech lebt von den Farben.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Ofengemüse

- 1 Butternut-Kürbis, 1 bis 1,2 kg
- 3 bis 4 bunte Möhren, gelb, lila und orange
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 große Zwiebeln, rot oder weiß
- 5 bis 6 EL Olivenöl
- 1,5 TL Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 bis 2 TL getrockneter Thymian oder Rosmarin
- Nach Wunsch 1 Prise Chiliflocken

Für den Kräuterquark

- 250 g Speisequark, mager oder 20 %
- 100 g Crème fraîche, auch Schmand oder Joghurt
- 1 Bund Schnittlauch, Petersilie und Dill
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Nach Wunsch 1 Prise Zucker

Zubereitung

1 Ofen vorheizen

Auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Auf einem allein liegt das Gemüse zu dicht und dünstet, statt zu rösten.

2 Kürbis schneiden

Strunk und Boden abschneiden. Den langen Hals in 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den runden Teil halbieren, die Kerne herauslösen und die Hälften in ebenso dicke Halbmonde schneiden. Die Schale bleibt dran.

3 Übriges Gemüse vorbereiten

Möhren gründlich waschen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in grobe Spalten teilen; den Wurzelansatz dranlassen, dann fallen sie nicht auseinander. Paprika entkernen und in breite Streifen schneiden.

4 Marinieren und rösten

Alles in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Kräutern vermengen. Auf beide Bleche verteilen, die Kürbis-Halbmonde flach auslegen. 25 bis 30 Minuten rösten und nach der Hälfte der Zeit wenden.

5 Kräuterquark rühren

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Quark mit Crème fraîche und Zitronensaft glattrühren, Kräuter und die geriebene Knoblauchzehe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, bis zum Servieren kaltstellen.

6 Anrichten

Das heiße Gemüse direkt aus dem Ofen auf die Teller geben, den kühlen Quark daneben oder in einer kleinen Schale dazu.

Köckerling-Tipp

- Kein Butternut zur Hand? Hokkaido und Muskat gehen genauso. Beim Hokkaido bleibt die Schale dran, den Muskat schälen Sie besser.
- Gelbe und lila Möhren machen das Gericht. Nur orange, und das Blech sieht aus wie jedes andere.
- Zwei Bleche statt eines. Liegt das Gemüse zu dicht, dünstet es und wird nicht braun.
- Den Quark eine Stunde vorher anrühren – die Kräuter brauchen Zeit, bis sie durchziehen.
- Kürbis, bunte Möhren, Paprika, Zwiebeln und die Kräuter bekommen Sie bei uns am Stand.

automaten.koeckerling-frische.de/markt

Wochenmarkt Delbrück · freitags 14 bis 18 Uhr · Code scannen und für nächsten Freitag vorbestellen

Eine Empfehlung zum Nachkochen, keine Produktangabe. Mengen sind Richtwerte und je nach Größe des Kürbisses anzupassen. Welche Zutaten und Allergene am Ende enthalten sind, bestimmt Ihr eigener Einkauf.

Köckerling GmbH & Co. KG
Im Brinkort 6
33129 Delbrück

www.köckerling.de
Telefon 0 2944 97977-0
info@koeckerling-frische.de

KÖCKERLING
WIR LEBEN FRISCHE