AOK-KochWerkstatt: Gemüse vom Blech mit Joghurtdipp

Zutaten für 2 Personen	
4	**Kartoffeln**
3 EL	**Öl**
1	**Fenchelknolle**
1	**rote Paprika**
2	**Möhren**
	Kräutersalz, Salz, Pfeffer, Paprika-Pulver
	Rosmarin
Für den Dipp	
150 g	**griechischer Joghurt**
2 EL	**Quark**
	italienische Kräuter (frisch oder TK)

Zubereitung
Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl mit Rosmarin, Kräutersalz und Pfeffer mischen und die Kartoffelwürfel darin wenden. Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 10 Minuten in den Ofen geben.
Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Paprikaschoten vierteln, von Kerngehäusen und weißen Trennwänden befreien und waschen. Möhren schälen, putzen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2 EL Öl mit Kräutersalz und Paprikapulver zu einer Marinade verrühren. Gemüse von beiden Seiten damit einpinseln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Gemüseblech zum Kartoffelblech in den Ofen schieben und weitere 10-15 Minuten backen bis das Gemüse gar ist und die Kartoffeln knusprig sind.
In der Zwischenzeit Joghurt mit Quark glattrühren und mit Kräutern, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Gemüse und die Kartoffeln mit dem Joghurtdipp servieren.
Tipp: Möchte man die Eiweißzufuhr erhöhen, dann kann eine marinierte Putenbrust mit aufs Blech gelegt werden.

20 Minuten Zubereitungszeit und 20 bis 25 Minuten Backzeit

Guten Appetit!