

Weight Watchers
Vegetarisch



Wurzelgemüse aus dem Ofen

Energie: 1703 kJ/407 kcal | Dauer: 45 Min.



Pro Person

weightwatchers

Zutaten

ca. 400 g	Karotten*
2	Pastinaken
1	Kartoffel, mehlig (ca. 300 g)
1	Zwiebel
250 g	Rote Bete, gegart
1	Orange, unbeh.
2 TL	Olivenöl (B)
2 TL	Honig (B)
	Salz und Pfeffer (B)
2,5 g	Thymian*
5 g	Rosmarin
10 g	Petersilie, glatt
250 g	Quark, mager
	Mineralwasser (B)

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein
anderes Gericht benötigt.

Utensilien

große Schüssel, Auflauf-
form, kleine Schale

Zubereitung

1. Backofen auf 220° C (Umluft) vorheizen. **Karotten**, **Pastinaken** und **Kartoffel** schälen und in ca. 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen und vierteln oder sechsteln. **Rote Bete** über dem Spülbecken öffnen und **die Hälfte der Roten Bete** in ca. 2 cm dicke Stifte schneiden.
2. **Orange** auspressen. **Olivenöl**, **Honig** und **Orangensaft** in einer großen Schüssel mischen, das **Gemüse** zugeben und gut vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen und in eine ofenfeste Form geben.
3. **Thymianblätter** und **Rosmarinnadeln** vom Stiel streifen, auf dem **Gemüse** verteilen und auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen.
4. Für den **Dip Petersilie** waschen, trocken schütteln und **Blätter** fein hacken. **Quark** mit etwas **Mineralwasser** in einer kleinen Schale cremig rühren, mit **Petersilie** mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen.
5. **Wurzelgemüse aus dem Ofen** mit **Dip** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Aus den restlichen Roten Bete könnt Ihr ein Rote-Bete-Carpaccio zaubern. Hierzu Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten, Rucola darauf geben und mit einem Senfdressing servieren.