Ofen-Gemüse mit Kräuter-Quark

Dieses Ofen-Gemüse mit Kräuter-Quark-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Im Ofen entsteht der Geschmack über Röstaromen. Die Zutaten deshalb nicht zu eng legen und ausreichend Hitze geben, damit die Oberfläche bräunt, während das Innere saftig bleibt. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 50 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 50 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 rote Peperoni
- 1 Süsskartoffel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 200 g veganer Quark
- 1 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Gemüse würfeln, mit Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen.

02 Auf Blech verteilen, 25 Minuten bei 200 °C rösten.

03 Quark mit Schnittlauch verrühren, dazu servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.

04 Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und Konsistenz beziehungsweise Würzung bei Bedarf fein anpassen.