

Ofengemüse mit Kräuterquark

Glutenfrei, (laktosefrei, vegan)



Gemischtes Gemüse für ein Backblech (z.B. Kartoffeln, Möhren, Kürbis, rote Beete, Pilze, Zucchini....)

Kokosöl oder Olivenöl (bei Olivenöl darauf achten, dass die Backtemperatur 180°C nicht übersteigt)

Thymian, Rosmarin (frisch oder TK)

Salz und Pfeffer

Feta (für die nicht vegane Variante)

1 Becher veganer Quark

Ein paar Löffel veganer Joghurt

S+P

Gemischte Kräuter

Gemüse schälen und klein schneiden. Kräuter grob hacken.

Kokosöl erwärmen und schmelzen, salzen und pfeffern und zusammen mit den Kräutern vermengen.

Das Gemüse darin marinieren und auf dem Backblech verteilen.

Ca. 30min bei 200°C backen.

Wer einen Dünstbackofen oder einen Thermomix hat kann für eine noch gesündere und Vitaminschonendere Variante das Gemüse ohne Öl und Kräuter ca. 20 min dünsten.

In der Zwischenzeit den Kräuterquark anrühren.

