

Ofengemüse mit Hüttenkäse-Sauce

🕒 15 Min. + 30 Min. backen 🥕 vegetarisch 🍷 schlank ✂️ glutenfrei

800 g fest kochende
Kartoffeln
2 rohe Randen
500 g farbige Rüebl
2 EL Rosmarinnadeln
2 EL Olivenöl
2 TL Paprika
1½ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen.
Kartoffeln und Randen in Schnitze, Rüebl schräg in
Scheiben, Rosmarin fein schneiden. Alles mit dem
Öl in einer Schüssel mischen, würzen, auf 2 mit Back-
papier belegten Blechen verteilen.

Backen: ca. 30 Minuten.

1 Bund Schnittlauch
500 g Hüttenkäse nature
2 EL Leinöl (siehe Hinweis)
Salz, nach Bedarf

Schnittlauch fein schneiden, mit dem Hüttenkäse
und dem Öl pürieren, salzen, zum Gemüse servieren.

Portion (¼): 428 kcal, F 18 g, Kh 42 g, E 21 g

TIPP

Hinweis

Leinöl ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren
und schmeckt nussig-mild. Beim Kauf auf
kalt gepresstes Öl von guter Qualität achten. Die
angebrochene Flasche im Kühlschrank auf-
bewahren und rasch konsumieren. Ersatz: Baum-
nuss- oder Olivenöl.

