



REZEPT DER WOCHE

KW 5 29.01. – 04.02.2024

Ofengemüse mit zweierlei Dip

(Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 250 g [Süßkartoffel](#) o. [Kürbis](#) (Art.Nr. 520 o. 190)
- 250 g [Pastinake](#) (Art.Nr. 314)
- 250 g [Rote Bete](#) (Art.Nr. 320)
- 250 g [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 6 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8605)
- Salz
- [Rosmarin](#) frisch o. getrocknet (Art.Nr. 8146)

Für den Knoblauch-Kumin-Dip:

- 100 g [Joghurt](#) (Art.Nr. 2042)
- 100 g [Quark](#) (Art.Nr. 2015)
- 1 [Knoblauchzehe](#) (Art.Nr. 410)
- Etw. Salz und Pfeffer
- Msp. [Kuminpulver](#) (Art.Nr. 8142)

Für den Apfel-Curry-Dip:

- 100 g [Joghurt](#) (Art.Nr. 2042)
- 100 g [Quark](#) (Art.Nr. 2015)
- 1/2 [Apfel](#) (Art.Nr. 1000)
- 1/2 TL [Currypulver](#) (Art.Nr. 8141)
- Etw. Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Olivenöl auf das Blech geben.

Gemüse waschen und in grobe Stücke/Streifen schneiden. Das Gemüse auf dem Blech verteilen und mit Salz und Rosmarin bestreuen. Ab in den Ofen für 30 Minuten.

Für den Knoblauch-Kumin-Dip den Joghurt in eine Schüssel füllen. Knoblauchzehe in den Joghurt pressen und mit Salz, Pfeffer und Kumin abschmecken.

Für den Apfel-Curry-Dip ebenfalls den Joghurt in eine Schüssel füllen. Den Apfel dazu reiben und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Tipp: Hier geht's zum Kochvideo!



Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS BIOHOF