

Bunte Gemüsepommes aus dem Ofen

mit Joghurt-Dipp

Zutaten für 4 Personen

Für die Gemüsepommes

1 kg bunt gemischtes Wurzel- und Herbstgemüse (z.B. Karotten, violette Ur-Karotten, Petersilienwurzeln, Pastinaken, Süßkartoffeln, Hokkaido-Kürbis)
2 – 3 Zweige frischer Rosmarin
2 – 3 Zweige frischer Thymian
2 frische Knoblauchzehen
4 EL gutes Olivenöl
5 g (1 TL) Curry – Gewürzmischung
5 g (1 TL) Salz

Zum Beträufeln

3 EL geschmolzene STERNENFAIR Butter

Für den Joghurt-Dipp

150 g STERNENFAIR Chiemseer Naturjoghurt
100 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
2 EL frische Blattpetersilie, fein gehackt
Etwas Zitronensaft, frisch gepresst
Salz



1. Das Wurzelgemüse und die Süßkartoffeln schälen. Den Hokkaido-Kürbis waschen und die Kerne entfernen. Das Gemüse je nach Größe längs halbieren, vierteln oder in gleich große dicke Stifte schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.

2. Die Rosmarinnadeln und die Thymianblättchen von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer kleinen Tasse mit dem Olivenöl, der Curry – Gewürzmischung und dem Salz verrühren. Die Curry–Marinade über das Gemüse träufeln und alles gut mit den Händen vermengen.

3. Die Gemüsemischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Umluft) 15 Minuten backen. Dann mit der geschmolzenen STERNENFAIR Butter beträufeln und das Gemüse mit einem Pfannenwender durchmengen, damit die Gemüsepommes gleichmäßig rösten. Anschließend weitere 5 – 7 Minuten weiterbacken, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

4. Inzwischen den Chiemseer Naturjoghurt, den Hüttenkäse und die fein gehackte Blattpetersilie verrühren. Den Joghurt-Dipp mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft und Salz abschmecken.

5. Die gerösteten Gemüsepommes auf Teller verteilen und mit dem Joghurt-Dipp servieren.

Tipps

Die Gemüsemischung kann nach eigenem Belieben bunt zusammengestellt werden – je nach dem, was die Saison hergibt und was jeder gerne essen mag!

Die Schale vom Hokkaido-Kürbis wird beim Garen weich und kann mitverzehrt werden. Andere Kürbissorten, wie z.B. Muskatkürbis müssen allerdings vor der Zubereitung geschält werden.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irmi Rumberger und das sternensfair Team