

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



45 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zucchini (à 250 g)
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Möhren
- 300 g Kartoffeln
- 100 g Champignons
- 100 g Mini-Tomaten



## Für die Marinade:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz

## Für den Joghurt-Dip:

- 100 g Naturjoghurt
- 100 g Schmand
- 2 EL gehackte Kräuter
- ½ TL Salz

## Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse und schneide die Paprika in Stücke. Schäle die Zwiebel und die Möhren. Halbiere die Zucchini und die Zwiebel, viertel die Aubergine und schneide alles in Scheiben. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in grobe Stücke. Putze und halbiere die Champignons. Halbiere die Tomaten.
2. Heize deinen Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Verrühre das Olivenöl, die Kräuter und das Salz zu einer Marinade. Presse den Knoblauch hinein.
3. Mische das Gemüse und die Kartoffeln in einer großen Schüssel mit der Marinade. Verteile es dann auf einem mit Backpapier belegten Blech. Backe das Ofengemüse ca. 35 Minuten.
4. Verrühre den Joghurt mit Schmand, Kräutern und Salz zu einem leichten Dip.

**Nährwerte pro Portion:** 338 kcal | KH 23 g | E 8 g | F 22 g



Ein Rezept von Familienkost.de



Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.